



Ekspresowy makaron z pieczarkami

2022-05-09

Istnieją stereotypy, że dania na bazie makaronu należą do szczególnie tuczących. Nic bardziej mylnego. Makaron sam w sobie nie tuczy. 100 g ugotowanego makaronu to zaledwie około 130 kcal. Wyłącznie sosy oraz dodatki sprawiają, że cała potrawa staje się wysokokaloryczna. Kiedy odpowiednio skomponujemy składniki, możemy stworzyć wartościowy posiłek, jednocześnie nie martwiąc się ewentualnym przybraniem na wadze.

Potrzebne składniki:

- Pieczarka uprawna, świeża – 120 g (6 x sztuka)
- Makaron pełnoziarnisty – 50 g (0.7 x szklanka)
- Śmietanka, 12% tłuszczu – 50 g (5 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Pietruszka, liście – 6 g (1 x łyżeczka)
- Zioła prowansalskie – 2 g (0.5 x łyżeczka)
- Czosnek granulowany – 2 g (2 x szczypta)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)

Przygotowanie:

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pokrój pieczarki w paski. Podsmaż na patelni na oliwie, aż do zarumienienia. Dopraw solą, pieprzem, ziołami i czosnkiem granulowanym. Następnie zmniejsz ogień, wlej śmietankę i dodaj odcedzony makaron. Całość podgrzewaj 2-3 minuty. Podawaj z posiekaną pietruszką.

Makroskładniki:

Kalorie: 472.9 / **Białko:** 33.6 / **Tłuszcze:** 19.2 / **Węglowodany:** 36.7 / **Błonnik:** 8.2.