



Śmietankowy makaron z brokułem

2022-05-23

W dzisiejszych czasach często brakuje nam czasu na przygotowanie wartościowego posiłku. Z tego względu nierzadko sięgamy po gotowe opcje dostępne na sklepowych półkach, których skład pozostawia wiele do życzenia. Przepis na śmietankowy makaron z brokułem to świetna alternatywa dla zabieganych, bo przyrządzenie go nie zajmuje dłużej niż 20 minut.

Potrzebne składniki:

- Brokuły - 120 g (0.2 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 - 3 g (0.5 x łyżeczka)
- Czosnek granulowany - 2 g (2 x szczypta)
- Zioła prowansalskie - 1 g (0.5 x łyżeczka)

Przygotowanie:

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Ugotuj brokuła, następnie przelej zimną wodą i posiekaj nożem na możliwie małe kawałeczki. Dopraw solą, pieprzem, ziołami i czosnkiem granulowanym. Następnie zmniejsz ogień na mały, dodaj posiekanego brokuła, wlej śmietankę i dodaj odcedzony makaron. Podgrzewaj całość około 2-3 minuty. Podawaj z posiekaną pietruszką.

Makroskładniki:

Kalorie: 481.0 / **Białko:** 33.7 / **Tłuszcze:** 19.2 / **Węglowodany:** 38.6 / **Błonnik:** 8.3.