



## **Kremowy makaron białkowy z bazylią**

2022-05-23

**Makaron białkowy to wysokiej jakości, bezglutenowy dodatek do potraw. Jest wykonany z mąki z czerwonej soczewicy, grochu lub ciecierzycy, co sprawia, że jest świetnym źródłem wysokiej jakości białka, węglowodanów oraz błonnika.**

### **Potrzebne składniki (przepis na 2 porcje):**

- Passata pomidorowa (przecier) - 300 g (3 x porcja)
- Makaron z soczewicy/ciecierzycy - 120 g (1.5 x szklanka)
- Serek śmietankowy, do smarowania - 60 g (4 x łyżeczka)
- Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Bazylia (świeża) - 6 g (6 x listek)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x łyżeczka)

### **Przygotowanie:**

Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu i odcedź. Przełóż ponownie do garnka, wlej passatę, dodaj oliwę, serek, kukurydzę oraz przyprawy. Wymieszaj i chwilę podgrzewaj na małym ogniu, aby makaron się podgrzał i wchłonął sos pomidorowy. Podawaj z listkami bazylii.

### **Makroskładniki:**

**Kalorie:** 408.3 / **Białko:** 18.9 / **Tłuszcze:** 13.5 / **Węglowodany:** 49.8 / **Błonnik:** 7.5.