

CESTOVINOVÝ ŠALÁT

NA
1
PORCIU

Suroviny:

- 80 g cestovín **Mevalia Penne**
- 150 g papriek rôznych farieb
- 30 g kukurice
- 20 g kapár
- 20 g olivového oleja
- 10 g octu
- soľ, čierne korenie, rôzne bylinky podľa chuti

Postup:

1. Najprv uvaríme cestoviny podľa návodu na obale, zlejeme z nich vodu a necháme vychladnúť.
2. Papriky nakrájame na kocky a necháme odkvapkať kukuricu a kapary.
3. Potom všetky ingrediencie zmiešame a ochutíme podľa ľubovôle olivovým olejom, octom, korením a bylinkami.

TIP:

Tento cestovinový šalát je ideálny obed, ak si potrebujete vziať jedlo so sebou. Podľa chuti možno použiť aj niektorý šalátový dresing – stačí ho zmiešať s korením a bylinkami a pridať olej a ocot. Až potom všetko zmiešajte s cestovinami a zeleninou.

1 porcia

Energia – 630 kcal

3,7 g bielkovín

170 mg Phe