



mapa zdrowia

PASTA Z GRZYBAMI SHIITAKE

1 porcja = 277 kcal, b = 9 g, t = 9 g, w = 49 g, bł. = 8 g

Do wykonania pasty będzie Ci potrzebna:

(4 porcje)

- 250 g świeżych grzybów shiitake
- 3 łyżki stołowe pestek słonecznika
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki stołowe oliwy z oliwek
- kilka kropel sosu sojowego

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- wrzucić wszystkie składniki do blendera i zmiksować na gładką masę
- możesz dodać nieco więcej oliwy, jeśli uważasz, że pasta jest zbyt gęsta



mapa zdrowia