

## **Makaron z sosem Pesto**

### **4 porcje – danie węglowodanowe, wysokotłuszczowe**

200 g makaronu typu wstążki tagliatelle, fettuccine lub makaron brązowy włoski

3 ząbki czosnku

2 pęczki bazylii (ok. 50 g)

30 g orzeszków pinii

100 ml oliwy z oliwek

50 g sera niskotłuszczowego np. „Hit” ( w wersji oryginalnej parmezanu)

Sól niskosodowa

Sos Pesto - czosnek obieramy, płuczemy, suszymy i siekamy. Listki bazylii oddzielamy od łodyżek i także siekamy. W moździerzu ucieramy na gładką masę czosnek, bazylię, orzeszki i odrobinę soli niskosodowej. Na tarce ścieramy ser, dodajemy go do masy, całość mieszamy i dodajemy tyle oliwy, ile trzeba, żeby sos stał się półpłynny. Pozostałe orzeszki rumienimy na suchej patelni. Jeśli brakuje czasu na przygotowanie sosu można użyć gotowego sosu Pesto.

Gotujemy wodę, a następnie wrzucamy makaron i gotujemy ok. 7 minut, na wpół twardo. Ugotowany makaron odcedzamy, wrzucamy do ogrzanej miski z sosem i wszystko mieszamy. Danie posypujemy zrumienionymi orzeszkami. W związku z tym, że danie zawiera dużą ilość tłuszcz w miarę możliwości należy ograniczać ilość oliwy z oliwek, orzeszków i sera żółtego.

Wartość energetyczna 1 porcji – 506 kcal

Węglowodany – 37,35

Białko – 11,56

Tłuszcz -34,71