

Pasta fasolowo-orzchowa

Składniki (2 porcje)

- 1/2 szklanki (85 g) drobnej białej fasoli
- 2 łyżki (20 g) pestek słonecznika
- 3 łyżki (30 g) orzechów włoskich
- 1 łyżka (10 g) oliwy z oliwek
- majeranek
- sól
- mielona słodka papryka
- pieprz biały
- ew. pieprz ziołowy
- kminek

Przygotowanie

Podczas gotowania fasoli dodać sporo majeranku, pod koniec posolić. Do ugotowania fasoli dodać szczyptę papryki, pieprz biały, trochę kminku, pieprz ziołowy, garść pestek słonecznika oraz orzechy włoskie, olej. Wszystkie składniki zmiksować do uzyskania gładkiej pasty.

Wartość odżywcza 1 porcji	
Wartość energetyczna	300 kcal
Węglowodany	26,73 g
Białko	12,33 g
Tłuszcz	18,96 g
Błonnik	7,08 g

Pasta ze słonecznika

Składniki (1 porcja)

- 2 łyżki (20 g) ziaren słonecznika
- 1 łyżka (10 g) ziaren dyni
- ćwiartka (20g) cebuli
- 1 ząbek (5 g) czosnku
- sól
- pieprz
- tymianek

Przygotowanie

1. Cebulę lekko sprzążyć na patelni.
2. Ziarna namoczyć przez 5 minut w ciepłej wodzie. Odcedzić wodę.
3. Połączyć wszystkie składniki i zmiksować na pastę.

Wartość odżywcza 1 porcji	
Wartość energetyczna	183 kcal
Węglowodany	9,73 g
Białko	7,93 g
Tłuszcz	13,43 g
Błonnik	2,28 g