



Pastasalat

6 personer

Ingredienser

- 150 g kyllingetern
- 150 g pasta skruer, fuldkorn
- 100 g majs, frost
- 100 g ærter, frost
- 100 g peberfrugt, rød
- 100 g gulerod
- 300 g cheasy, Fraiche, 5%
- 30 g mayonnaise
- 2-3 tsk tørret dild, oregano eller timian.
- 0,25 tsk salt
- 1 knivspids peber

Tip!

Lav pastasalaten med rester fra aftensmaden. Skift kyllingetern ud med valgfri fisk, kød eller bælgfrugter og varier grøntsager. God til at tage med på madpakke eller som en nem aftensmad.

Fremgangsmåde

Kog pasta efter anvisninger på pakken. Afkøl.








Optø ærte og majs.

Lav en dressing af Cheasy fraiche, mayonnaise, salt, peber og dild, og vend dem med de afkølede pastaskuer.

Snit gulerødder og peberfrugt i passende stykker og vend alle grøntsager i pastablandingen.

Obs. Serveres på livsstilscenteret som en del af et måltid. Anvendes pastasalaten som en fuld ret, svarer portionen til ca. 3 portioner.

Opskrift: Pastasalat

| Næringsindhold | Total | Pr. 100 g | Pr. person (172 g) |
|---------------------------|--|---|---|
| Energi | 5803 kJ | 561 kJ | 967 kJ |
| Energifordeling i procent |  |  |  |
| Fedt | 47,9 g | 4,63 g | 7,98 g |
| Mættede fedtsyrer |  13,5 g | 1,31 g | 2,26 g |
| Monoumættede fedtsyrer |  18,7 g | 1,81 g | 3,12 g |
| Polyumættede fedtsyrer |  12,2 g | 1,18 g | 2,03 g |
| Kulhydrat, tilgængelig | 151 g | 14,6 g | 25,2 g |
| Sukkerarter |  42,4 g | 4,1 g | 7,06 g |
| Kostfibre | 23,9 g | 2,31 g | 3,99 g |
| Protein | 75,5 g | 7,29 g | 12,6 g |
| Salt, NaCl | 6,06 g | 0,59 g | 1,01 g |
| Alkohol | 0 g | 0 g | 0 g |