

## TÉSZTASALÁTA

1  
ADAG

## Hozzávalók:

- 80 g Mevalia Penne tészta
- 150 g színes kaliforniai paprika
- 30 g kukorica
- 20 g kapribogyó
- 20 g olívaolaj
- 10 g ecet
- só, bors, zöldfűszerek ízlés szerint

## Elkészítés:

1. A tésztát a csomagoláson lévő utasítás szerint megfőzzük, majd leöntjük róla a vizet és hagyjuk kihűlni.
2. A paprikát kockákra vágjuk, a kukoricát és a kapribogyót lecsöpögtetjük.
3. A hozzávalókat egymással összekeverjük és ízlés szerint olívaolajjal, ecettel, a fűszerekkel és a zöldfűszerekkel ízesítjük.

## TIPP:

A tésztasaláta ideális megoldás lehet, ha könnyen elkészíthető ételt szeretnénk, amit magunkkal is tudunk vinni. A dresszing ízlés szerint elkészíthető – a fűszereket és zöldfűszereket összekeverjük, majd ecettel és olajjal ízesítjük. Az így elkészített dresszinget összekeverhetjük a tésztával és a zöldséggel.

1 adag

Energia - 630 kcal

Fehérje - 3,7 g

Phe - 170 mg