



Spinatpasta

Vi serverer spinatpasta sammen med andre småretter som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

- 180 g fuldkornspasta
- 225 g hakket spinat fra frost
- 2 spsk olivenolie
- ½ tsk salt
- 1 knivspids peber
- 2 fed hvidløg
- ½ tsk tørret chili
- 1 tsk citronskal

Pynt: citronbåde

Fremgangsmåde






Blend optøet spinat med olie, og bland hvidløg i.

Kog pastaen, og vend den færdigkogte pasta i spinaten. Smag til med salt, peber, citronskal og chiliflager.

Server den lune spinatsalat med citronbåde til.



Opskrift: Spinatpasta

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (75 g)
Energi	3768 kJ	842 kJ	628 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	31,8 g	7,11 g	5,3 g
Mættede fedtsyrer	4,32 g	0,96 g	0,72 g
Monoumættede fedtsyrer	20,7 g	4,63 g	3,46 g
Polyumættede fedtsyrer	5,51 g	1,23 g	0,92 g
Kulhydrat, tilgængelig	121 g	27 g	20,1 g
Sukkerarter	 1 g	0,22 g	0,17 g
Kostfibre	22,9 g	5,12 g	3,82 g
Protein	29 g	6,47 g	4,83 g
Salt, NaCl	 3,35 g	0,75 g	0,56 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g