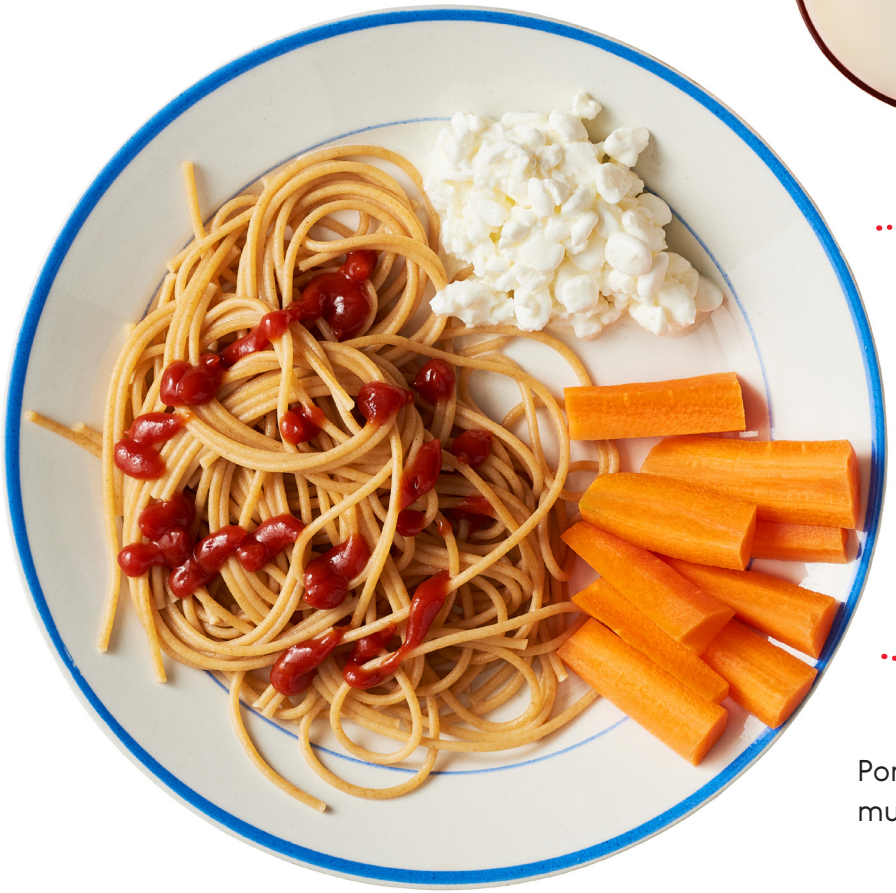
Monipuolinen pasta-ateria

Rasvatonta maitoa tai kasviperäistä juomaa, kuten soija- tai kaurajuomaa



Raejuustoa tai kotijuustoa

Täysjyväpastaa ja ketsuppia, majoneesia tai öljyä

Porkkanoita tai muita kasviksia

HELPOSTI JA EDULLISESTI

PAREMPI VALINTA • BÄTTRE VAL •

Suosi Sydänmerkki-tuotteita.

SYDÄNLIITTO

Spagetti

1 annos

1 l vettä
0,2 tl suolaa
100–120 g täysjyväspagettia
1 tl margariinia

Lisäksi

1 dl raejuustoa

Valmistusaika

15–20 min

Tee näin

1. Keitä vesi.
2. Laita spagetti kiehuvaan ja suolalla maustettuun veteen. Keittoajan löydät pakkauksesta (n. 8–10 min).
3. Kaada vesi pois. Lisää nokare margariinia pastan sekaan.
4. Tarjoile raejuuston, ketsupin ja porkkanoiden kera.

VINKIT!

Voit vaihtaa spagetin täysjyvä-nuudeliin.

Säädä annoskoko sopivaksi spagetin määrää muuttamalla. Lapselle sopiva määrä on noin 50–75 g, aikuiselle 100 g tai vähän yli.

HINTA-ARVIO/ANNOS

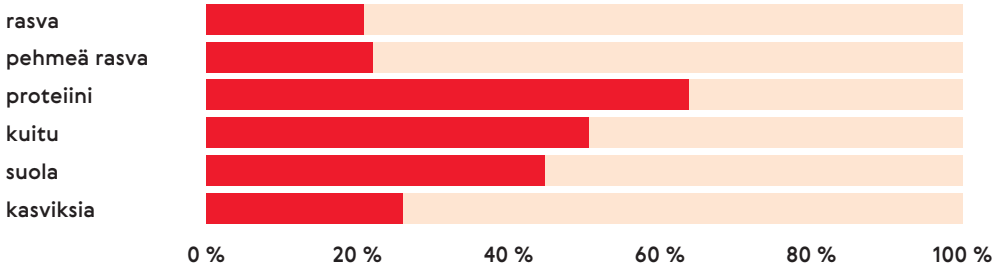
1,5–2,5 €

MUOKKAA

Gluteeniton: Valitse gluteeniton spagetti.

Maidoton: Korvaa raejuusto esimerkiksi säilykekalalla tai kikherneillä, tölkkipavuilla tai -linsseillä, jotka ovat vegaanisia.

ATERIA SISÄLTÄÄ*



*osuus päivittäisestä saannista (2000 kcal)

PAREMPI VALINTA · BÄTTRE VAL

Sydänmerkki-tuotteita ja -reseptejä osoitteessa: SYDANMERKKI.FI

SYDÄNLIITTO