

## **Sałatka z ciecierzycą i makaronem razowym – przepis**

Posiłek, który świetnie nadaje się do zjedzenia poza domem, a w dodatku jest szybki w przygotowaniu i syty, sałatka z makaronem, cieciorką i warzywami. Połączenie węglowodanów, strączków i warzyw zapewnia sporą dawkę energii potrzebną do pracy albo nauki. Do sałatki można wykorzystać makaron, który pozostał nam z obiadu.

### **Sałatka z ciecierzycą i makaronem razowym – składniki na 1 porcję:**

- 1 łyżeczka zielonego pesto
- 80 g ciecierzycy z puszki
- 50 g makaronu razowego
- 1 pomidor
- kawałek papryki (około 30 g)
- szalotka
- sok z cytryny (opcjonalnie)

### **Jak przygotować sałatkę z ciecierzycą i makaronem razowym?**

Makaron ugotuj według wskazówek na opakowaniu. Ciecierzycę odcedź. Cebulkę oraz paprykę drobno posiekaj. Wymieszaj z solą i świeżo mielonym pieprzem. Pomidora pokrój w dużą kostkę.

Na dno słoika wlej pesto i wsyp ciecierzycę. Zamieszaj. Następna warstwa to przestudzony makaron. Na makaronie ułóż papryczkę z cebulką, a następnie pomidora. Jeśli lubisz skrop wszystko sokiem z cytryny. Na wierzchu połóż szczyptę ulubionych kielków. Przed zjedzeniem kilkakrotnie energicznie wstrząśnij słoikiem.

### **Sałatka z ciecierzycą i makaronem razowym – wartości odżywcze 1 porcji:**

- Energia: 179 kcal
- Węglowodany: 32,3 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcz: 2,1 g