

Καλοκαιρινή Ελαφριά Μακαρονάδα



Μερίδες: 6

Υλικά:

- 250 γ μακαρόνια, μαγειρεμένα, σε θερμοκρασία δωματίου
- 500 γ κόκκινες ντομάτες, αποφλοιωμένες, κομμένες
- $\frac{3}{4}$ φ μοτσαρέλα σε κύβους
- 3 κ.σ φύλλα φρέσκο βασιλικό ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- Βαλσάμικο λεμονάτο (δες συνταγή)

Εκτέλεση:

- Ανακατέψτε τα μακαρόνια, τις ντομάτες, το τυρί και τα μπαχαρικά σε ένα μπολ για σαλάτα.
- Περιχύστε το Βαλσάμικο λεμονάτο και τινάξτε για να ανακατευτούν.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 200
- Πρωτεΐνη: 9.8 γρ.
- Υδατάνθρακες: 26.2 γρ.
- Λίπη: 7.6 γρ.

Η ευώδης μυρωδιά και η γεύση των φρέσκων βοτάνων δίνει ένα καλοκαιρινό τόνο στις ώριμες ντομάτες αυτής της συνταγής.