

## طرز تهیه پاستا، میگو و بروکلی

پاستا، میگو و بروکلی، یک غذای سالم و خوشمزه است. پاستا را با روغن زیتون، پیاز، سبزیجات و میگو پخت کنید. این غذا را با سس گوجه‌فرنگی سرو کنید. پاستا را با روغن زیتون، پیاز، سبزیجات و میگو پخت کنید. این غذا را با سس گوجه‌فرنگی سرو کنید.

**مواد لازم:**

پاستا 226 گرم

میگو 85 گرم

بروکلی 2 عدد

پیاز 2 عدد

سبزیجات 2 عدد

سس گوجه‌فرنگی 2 عدد

روغن زیتون 2 عدد

نمک 2 عدد

فلفل سیاه 2 عدد

آبلیمو 2 عدد

سبزیجات 2 عدد

**طرز تهیه:**

1. پاستا را با روغن زیتون، پیاز، سبزیجات و میگو پخت کنید. این غذا را با سس گوجه‌فرنگی سرو کنید.

2. پاستا را با روغن زیتون، پیاز، سبزیجات و میگو پخت کنید. این غذا را با سس گوجه‌فرنگی سرو کنید.

3. پاستا را با روغن زیتون، پیاز، سبزیجات و میگو پخت کنید. این غذا را با سس گوجه‌فرنگی سرو کنید.

**مقدار کالری:**

پاستا 226 گرم: 428 کالری

میگو 85 گرم: 16.1 کالری

بروکلی 2 عدد: 5.9 کالری

پیاز 2 عدد: 6.9 کالری

سبزیجات 2 عدد: 1.2 کالری

سس گوجه‌فرنگی 2 عدد: 25 کالری

روغن زیتون 2 عدد: 47 کالری

نمک 2 عدد: 4 کالری

فلفل سیاه 2 عدد: 162 کالری

آبلیمو 2 عدد: 3 کالری

سبزیجات 2 عدد: 486 کالری

????? ?? ?? ?????: 102 ????? ???

منبع: آفتاب آنلاین

<https://www.otaghkhabar24.com/news/152729> **Source URL:**