

# *Lista zakupów*

☐ Makaron - 150 g

☐ Marchew - 1

☐ Mąka pszenna - 2 łyżeczki

☐ Parmezan - 50 g

☐ Nasiona słonecznika - 20 g

☐ Kalafior - 1

☐ Śmietana 30 - 200 g

☐ Musztarda - 1 łyżeczka

☐ Natka pietruszki - 1 pęczek

☐ Sól i pieprz - do smaku