



DARMOWY PRZEPIS
KANAPKI

KANAPKI Z TWAROŹKIEM WARZYWNYM

Składniki:

- Chleb wieloziarnisty 90g
- Rzodkiewka 35g
- Ogórek 60g
- Twaróg półtłusty 80g
- Jogurt naturalny skyr 20g
- Szczypiorek 1 łyżeczka
- Sól, pieprz - szczypta
- Migdały jako osobny dodatek 10g

Wykonanie:

Twaróg przełóż do miseczki, dodaj jogurt i roznieć widelcem. Rzodkiewkę i ogórka pokrój na drobno i dodaj do twarogu wraz ze szczypiorkiem. Przypraw, wymieszaj i nałóż na pieczywo. Migdały potraktuj jako osobny dodatek zdrowych tłuszczu w diecie.

Wartości odżywcze:

Całość dostarcza około:

- 375 kcal,
- 25g białka,
- 40g węglowodanów,
- 13g tłuszczu



www.jedzichudnij.info



Smakował Ci ten posiłek? Masz ochotę spróbować więcej pysznych dań, a przy okazji schudnąć? Wejdź na moją [stronę](#) i dowiedz się więcej o mojej diecie.

