



Włoskie grzanki

★★★★★ (37)



10 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

535 kcal / 1 porcję (345 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

154.99 kcal

7.75%



Białko

6.84 g

13.68%



Węglowod.

16.41 g

6.08%



Tłuszcze

7.36 g

10.51%



Błonnik

1.22 g

4.88%

GDA

7.75%



Składniki

- Ciabatta - 80g (sztuka)
- Mozzarella - 60g (4 plastery)
- Pomidor koktajlowy - 160g (8 sztuk)
- Oliwki czarne marynowane - 20g (8 sztuk)
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ciabattę pokrój w poprzek na 4 kromki. Każdą zapiecz w piekarniku lub opiecz w tosterze.

KROK 2: Pomidorki umyj, pokrój na ćwiartki, przełóż do miseczki i dodaj plasterki oliwek. Pomidorki polej oliwą z oliwek potączoną z poszatkowanym drobno czosnkiem i oregano.

KROK 3: Mozzarellę połóż na jeszcze ciepłe pieczywo, na każdą kanapkę dodaj pomidorki i ozdób świeżą bazylią.

Smacznego!

