



Bruschetta

★★★★★ (15)



15 minut



1 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

470 kcal / 1 porcję (348 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
135.02 kcal
6.75%

Białko
2.67 g
5.34%

Węglowod.
20.22 g
7.49%

Tłuszcze
6.44 g
9.2%

Błonnik
3.66 g
14.64%

GDA
6.75%

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Chleb żytni razowy - 120g (3 kromki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Pomidor - 200g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Bazylia świeża - 2.5g (½ gałązki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kromki chleba opiekaj tak długo, aż będą chrupiące (możesz użyć tostera). W tym czasie obierz pomidory ze skórki, usuń sok z ziarenek, miąższ pokrój w kosteczkę. Ząbek czosnku obierz, przetnij na pół.

KROK 2: Gorące, chrupiące grzanki natrzyj czosnkiem (3-4 potarcia), polej oliwą z oliwek. Kostkę pomidora posól i błyskawicznie przenieś na grzanki zanim puści sok. Udekoruj bazylią. Spożyj zaraz po przygotowaniu.

Smacznego!

