



Kanapeczki dla dzieci

★★★★★ (6)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

419 kcal / 1 porcję (245 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

170.88 kcal

8.54%



Białko

7.64 g

15.28%



Węglowod.

19.04 g

7.05%



Tłuszcze

8.72 g

12.46%



Błonnik

3.82 g

15.28%

GDA

8.54 %



Składniki

- Chleb żytni razowy - 80g (2 kromki)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 10g (2 łyżeczki)
- Ser Gouda - 50g (2 plasterki)
- Szczypiorek siekany - 15g (3 łyżki stołowe)
- Rzodkiewka - 90g (6 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wykonując kanapeczki warto urozmaicić ich wygląd. Można z warzyw wykonać królika lub inne zwierzątka. Dzięki temu dziecko chętniej sięgnie po posiłek.

Smacznego!

