



KANAPKI Z PIECZONYM INDYKIEM I AWOKADO

Składniki:

80g (1 sztuka) bułki grahamki
10g (1 garść) świeżego szpinaku
40g (2 plastry) pieczonego indyka
30g (1/5 sztuki) awokado
40g (2 plasterki) pomidora
5g (2 plasterki) czerwonej cebuli
5g (1 łyżeczka) szczypiorku

Sposób przygotowania:

Bułkę przekroić na pół. Na każdą połówkę położyć szpinak, plasterki indyka, kawałki awokado, pomidora i cebulki. Posypać posiekanym szczypiorkiem.

Całość to około 290 kcal.

Wielkość porcji należy dostosować do zaleceń w indywidualnym programie żywieniowym.



SMACZNEGO :)