Kolacja

Tydzień 1

Dzień 1

Mozzarella na grzance.

Wartość odżywcza i energetyczna (1 dzień)

Wartość energetyczna: 1021 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Białko: 61 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Węglowodany: 115 g

Cholesterol: 87 mg

Tłuszcz całkowity: 35 g

Błonnik: 25 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Mozzarella na grzance

Składniki:

¼ kulki mozzarelli light

6 pomidorków koktajlowych

1 łyżeczka oliwy z oliwek

1 łyżeczka octu balsamicznego

1 łyżka kiełków rzodkiewki

kilka listków świeżej bazylii

1 cienka kromka ciemnego pieczywa (30 g)

Sposób przyrządzenia:
Mozzarellę pokroić w kostkę, pomidorki w ćwiartki. Wymieszać z oliwą i octem balsamicznym. Z ciemnego pieczywa zrobić grzankę, umieścić na niej kiełki rzodkiewki (lub inne według uznania), wyłożyć mozzarellę z pomidorami, udekorować świeżymi listkami bazylii.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak