

Kolacja

Tydzień 1

Dzień 2

Mozzarella na grzance.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(2 dzień)**

Wartość energetyczna: 1000 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Białko: 57 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 112 g

Cholesterol: 84 mg

Tłuszcz całkowity: 35 g

Błonnik: 28 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Mozzarella na grzance

Składniki:

¼ kulki mozzarelli light

6 pomidorków koktajlowych

1 łyżeczka oliwy z oliwek

1 łyżeczka octu balsamicznego

1 łyżka kielków rzodkiewki

kilka listków świeżej bazylii

1 cienka kromka ciemnego pieczywa (30 g)

Sposób przyrządzenia:

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

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak