Kolacja

Tydzień 2

Dzień 3

Roladki z bakłażana z grzanką razową.

Wartość odżywcza i energetyczna
(3 dzień)

Wartość energetyczna: 1211 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Białko: 64 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 145 g

Cholesterol: 103 mg

Tłuszcz całkowity: 45 g

Błonnik: 27 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Roladki z bakłażana

Składniki (2 porcje):

1 mały bakłażan (200 g)

80 g sera feta light

2 suszone pomidory

2 łyżeczki kiełków

1 łyżka oliwy z oliwek

świeże listki bazylii

pieprz

2 cienkie kromki chleba razowego (50 g)

Sposób przyrządzenia:
Bakłażana umyć i pokroić wzdłuż na cienkie plastry (można użyć do tego celu szatkownicy do kapusty lub krajalnicy – plastry będą równe). Patelnię grillową posmarować oliwą i grillować na niej plastry bakłażana z obu stron. Fetę rozgnieść widelcem, dodać drobno posiekane suszone pomidory, kiełki i listki bazylii. Wymieszać. Tak przygotowanym farszem smarować grillowane plastry bakłażana i zwijać w rulony. Podawać z grzanką.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak