

Kolacja

Tydzień 2

Dzień 4

Zapiekane warzywa.



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

Wartość energetyczna: 1385 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 73 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Węglowodany: 157 g

Cholesterol: 107 mg

Tłuszcz całkowity: 50 g

Błonnik: 33 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Zapiekane warzywa

Składniki:

½ średniego bakłażana (120 g)

½ czerwonej papryki

½ żółtej papryki

1 średni pomidor

½ małej cukinii (100 g)

½ kulki mozzarelli light

1 łyżka oliwy z oliwek

pieprz, słodka czerwona papryka, zioła
prowansalskie

Sposób przyrządzenia:

Bakłażana i cukinię pokroić w plasterki, papryki w paseczki, a pomidora w plastry. Warzywa ułożyć warstwowo w naczyniu żaroodpornym, położyć na nich pokrojoną w plastry mozzarellę i zapiekać w piekarniku przez ok. 20 minut.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak