

KANAPKI ALA CAPRESE



BEZ DODATKU
CUKRU



10 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

2 kromki chleba żytniego bez drożdży	70g
1/2 pomidora	90g
mozzarella biała, Lovillo	40g
sól, pieprz, bazylia	

279kcal B: 11,9g W: 38,5g T: 9,9g

 2,63 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

2 kromki chleba żytniego bez drożdży	70g
1/2 pomidora	90g
mozzarella biała, Lovillo	55g
sól, pieprz, bazylia	

317 kcal B: 14,8g W: 38,7g T: 12,7g

 2,99 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

3 kromki chleba żytniego bez drożdży	105g
1/2 pomidora	90g
mozzarella biała, Lovillo	40g
sól, pieprz, bazylia	

360 kcal B: 13,7g W: 55,6g T: 10,9g

 2,88 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Pomidora i mozzarellę pokroić w plastry.
2. Na chleb położyć mozzarellę. Piec w temp. 180st przez 7 min. Na upieczone tosty położyć pomidora. Posypać solą, pieprzem i bazylią.