

Zdravé jednohubky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 1

76 kalorií , 0 g cukrů , 3 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/zdrave-jednohubky>

Příprava

Jednotlivá kolečka potřeme tvarohem, poklademe plátky rajčat, vykrajovátkem vykrojeným kolečkem salátu (podobné velikosti jako jsou chlebíky) a nakonec kolečkem ze sýra nebo šunky a zdravá rychlosváča je na světě.

Ingredience

- 1 rajče
- 1 list hlávkového salátu
- 1 plátek šunky
- 1 plátek Mozzarely
- 50 g odtučněného tvarohu
- 5 plátků tenkých pufovaných chlebičků rýžových s příchutí rajče a bazalka

Kategorie

Silvestr, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Návštěva, Párty občerstvení

