

## Ψωμάκια με Θαλασσινά



Μερίδες: 2

### Υλικά:

- 2 English muffins, μοιρασμένα
- 2 κ.σ μαγιονέζα διαίτης
- 100 γ κάβουρες, γαρίδες ή ψάρι, μαγειρεμένο
- 60 γ τυρί cheddar, άπαχο, τριμμένο

### Εκτέλεση:

- Φρυγανίστε τα muffins.
- Αλείψτε τη μαγιονέζα.
- Τοποθετείστε το ψάρι και το τυρί από πάνω.
- Ψήστε στη σχάρα μέχρι να λιώσει το τυρί

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 209
- Πρωτεΐνη: 26 γρ.
- Υδατάνθρακες: 28 γρ.
- Λίπη: 8 γρ

Αυτή η συνταγή προσφέρει μια τέλεια εναλλακτική λύση για μεσημεριανό ή για ένα ελαφρύ δείπνο. Μπορείτε αν θέλετε να αντικαταστήσετε τα προαναφερόμενα ψαρικά με τόνο.