

Λιωμένα Τυριά με αγγουράκι



Μερίδες: 4

Υλικά:

- ¼ πακέτο (227 γ) cream cheese, άπαχο, μαλακωμένο
- 2 κ.σ blue cheese, κομματιασμένο
- 8 φέτες πολύσπορο ψωμί
- ¼ φ μαρμελάδα βερίκοκο
- 16 φέτες αγγουράκι
- 4 φέτες άπαχο τυρί Swiss

Εκτέλεση:

- Ανακατέψτε το cream cheese και το blue cheese και αλείψτε στις 4 φέτες ψωμιού.
- Αλείψτε με τη μαρμελάδα, τοποθετείστε ανάλογα το αγγουράκι και το τυρί Swiss και καλύψτε με τις υπόλοιπες φέτες ψωμί.
- Ψήστε πάνω από μέτρια φωτιά σε ένα λαδωμένο τηγάνι για περίπου 5 λεπτά.
- Γυρίστε και ψήστε και από την άλλη πλευρά

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 249
- Πρωτεΐνη: 14 γρ.
- Υδατάνθρακες: 43 γρ.
- Λίπη: 11 γρ.

Ένας γευστικότερος συνδυασμός μυρωδιών που θα κάνει και τους μικρούς μας φίλους να ζητούν δεύτερο.