

Σάντουιτς με Μεζεδάκια Λαχανικών



Μερίδες: 1

Υλικά:

- 4 κ.σ cream cheese, διαίτης
- 1 πίτα ολικής άλεσης
- 8 φέτες αγγουράκι
- 4 φέτες ντομάτα
- 1 φ βλαστάρια τριφύλλι

Εκτέλεση:

- Κόψτε την πίτα στη μέση.
- Αλείψτε το εσωτερικό της πίτας με cream cheese και προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 347
- Πρωτεΐνη: 14 γρ.
- Υδατάνθρακες: 45 γρ.
- Λίπη: 12 γρ.

Αυτό είναι ένα απλούστατο σάντουιτς και ένας υπέροχος τρόπος να χρησιμοποιήσετε τις ντομάτες και τα αγγουράκια από το λαχανόκηπό σας! Στη θέση των αγγουριών μπορείτε να βάλετε κολοκυθάκι.