

Σκορδόψωμο



Μερίδες: 4

Υλικά:

- 4 χοντρές φέτες Γαλλικό ή Ιταλικό ψωμί
- Ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο, κομμένες στη μέση

Εκτέλεση:

- Λαδώστε και τις δύο πλευρές του ψωμιού με ελαιόλαδο.
- Ψήστε στη σχάρα μέχρι να αλλάξουν χρώμα – 1 λεπτό περίπου την κάθε πλευρά.
- Αλείψτε τις ζεστές φρυγανιές με το σκόρδο και σερβίρετε.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 71
- Πρωτεΐνη: 2 γρ.
- Υδατάνθρακες: 14 γρ.
- Λίπη: 1 γρ.

Διαλέξτε καλής ποιότητας Γαλλικό ή Ιταλικό ψωμί για αυτή την αρωματική συνταγή και απολαύστε τη γεύση!