Bajgle z pastą serowo-ziołową

Odrobina natki pietruszki w potrawach nadaje im świeży aromat i piękny zielony kolor, jednak dopiero kiedy jest jej dużo, można cieszyć się jej wyjątkowym smakiem. W tej pysznej paście z chudego serka kremowego jest sporo zieleniny, więc smakuje wybornie i dostarcza organizmowi wielu wartości odżywczych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

100 g chudego serka kremowego
2 cebulki dymki, pokrojone w cienkie plasterki
30 g natki pietruszki, drobno posiekanej
2 łyżki świeżego koperku, posiekanego
1 łyżka świeżego estragonu, posiekanego
4 bajgle lub duże bułki
1/2 ogórka, pokrojonego w cienkie plasterki
3 pomidory, pokrojone w kostkę
1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć do miski ser, cebulkę dymkę, natkę pietruszki, koperek i estragon. Wymieszać starannie widelcem, a następnie doprawić solą i pieprzem do smaku.

2) Przekroić bajgle w poprzek na pół. Posmarować spody pastą. Ułożyć na nich ogórek, pomidory i cebulę, a następnie przykryć wierzchami. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 170 kcal, 8 g białka, 5 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 25 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock