Bruschetta z pomidorami i hummusem

Idealna na śniadanie bądź kolację. Lekki, pożywny posiłek, który przygotujesz w 20 minut.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 dojrzałe pomidory
1/2 małej cebuli
8 grubych kromek chleba na zakwasie
140 g hummusu
4 łyżki liści bazylii, porwanych

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić w kostkę pomidory i drobno posiekać cebulę. Wymieszać w małej misce, doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem.

2) Podpiec chleb z obu stron i posmarować hummusem.

3) Ułożyć na talerzach i nałożyć na wierzch pomidory. Posypać bazylią, skropić oliwą i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 265 kcal, 11 g białka, 8 g tłuszczów (1 g NKT), 37 g węglowodanów (5 g cukrów), 8 g błonnika, 492 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock