

Grilowany sandwich z trzema serami

Grilowany sandwich to idealny pomysł na szybkie i ciepłe śniadanie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

1

SKŁADNIKI:

2 kromki chleba pszennego, żytniego lub na zakwasie
2 łyżki serka śmietankowego
2 łyżki masła w temperaturze pokojowej
2 plasterki sera ementaler
2 plasterki sera cheddar
1 plasterek czerwonej cebuli
1 plasterek pomidora

PRZYGOTOWANIE:

1) Posmarować kromki z jednej strony serkiem śmietankowym, a z drugiej masłem. Ułożyć na jednej kromce, na stronie

posmarowanej serkiem śmietankowym, plasterki sera, cebuli i pomidora. Przykryć drugą kromką, stroną z serkiem śmietankowym do dołu.

2) Opiekać sandwicz po 2–3 minuty z każdej strony.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kromka zawiera: 747 kcal, 59 g tłuszczów (w tym 36 g NKT), 173 mg cholesterolu, 1484 mg sodu, 30 g węglowodanów, 4 g błonnika, 26 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock