

Kanapeczki z krewetkami

Kanapeczki z pewnością zrobią wrażenie na gościach podczas imprezy, a jedna zawiera tylko 43 kcal.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

32 kanapeczki

SKŁADNIKI:

150 g serka śmietankowego ze szczypiorkiem

8 kromek pumpernika, bez skórki

32 duże krewetki, ugotowane i obrane

120 ml pomidorowego sosu do owoców morza

1 cytryna, pokrojona na cząstki

PRZYGOTOWANIE:

1) Posmarować każdą kromkę chleba serkiem śmietankowym. Pokroić na cztery trójkąty.

2) Ułożyć na każdym po krewetce, skropić je sosem do owoców morza. Podawać kanapeczki na talerzu z kawałkami cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kanapeczka zawiera: 43 kcal, 2 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 16 mg cholesterolu, 104 mg sodu, 4 g węglowodanów, 1 g błonnika, 2 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock