Kanapki z pastą z oliwek

Kanapki można przygotować na kolację lub podać jako przekąskę podczas domowego przyjęcia.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

48 kanapek

SKŁADNIKI:

4 cebule dymki, pokrojone w plasterki
125 g żółtego sera śmietankowego, tartego
125 g sera cheddar, tartego
1 szklanka majonezu
125 g pieczarek, pokrojonych na kawałki
70 g oliwek, posiekanych
70 g nadziewanych oliwek, posiekanych
1 długa bułka żytnia

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce cebulę dymkę z serami, majonezem, pieczarkami i oliwkami.

2) Pokroić bułkę na kromki. Posmarować kromki pastą i ułożyć na suchej blasze. Piec około 10 minut w temperaturze 180°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

3 kanapki zawierają: 242 kcal, 17 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 19 mg cholesterolu, 496 mg sodu, 15 g węglowodanów, 2 g błonnika, 6 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock