Kanapki z sardynkami

Oto kanapka z sardynkami, będącymi jednym z najlepszych (poza nabiałem) źródeł wapnia, pod warunkiem że jadamy je z ośćmi, a także doskonałym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3. Orzeźwiająca cytryna doskonale komponuje się z lekko orzechowym smakiem sera, tworząc wraz z pieczywem i rybą pyszną kanapkę na ciepło.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 łyżka chudego majonezu z oleju rzepakowego
1/2 łyżeczki soku świeżo wyciśniętego z cytryny
1/4 łyżeczki skórki otartej z cytryny
2 kromki (po 2 cm grubości) chleba razowego lub pełnoziarnistego
1 mały pomidor, pokrojony na 4 plasterki
1 puszka (120 g) sardynek w oliwie z oliwek
2 plastry (60 g) chudego sera jarlsberg

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać opiekacz. W małej misce utrzeć majonez z sokiem i skórką z cytryny. Posmarować nim obie kromki chleba.

2) Ułożyć na każdej kromce po 1/2 pomidorów, sardynek i sera. Wstawić do opiekacza na około 3 minuty, aż ser się roztopi.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 228 kcal, 20 g białka, 17 g węglowodanów, 5 g błonnika, 9 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 72 mg cholesterolu, 637 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock