

Pomidory z mozzarellą

Prosta, ale smaczna i zdrowa kolacja. Pomidory z mozzarellą mają mnóstwo zdrowych właściwości odżywczych. Do podania z pieczywem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

3 średnie pomidory, pokrojone w plasterki
225 g sera mozzarella, pokrojonego w plasterki
1/4 szklanki oliwy z oliwek
2 łyżki świeżej bazylii, posiekanej
1/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki grubo zmielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć na przemian plasterki pomidora i sera na półmisku. Połączyć oliwą. Posypać bazylią, solą i pieprzem. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 204 kcal, 17 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 30 mg cholesterolu, 159 mg sodu, 4 g węglowodanów, 1 g błonnika, 7 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock