

Sandwicze champion z wołowiną

Te sandwicze nadają się na piknik i na drugie śniadanie do szkoły lub pracy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

100 ml kwaśnej śmietany

1 łyżka zupy cebulowej w proszku

1 łyżka chrzanu

1/8 łyżeczki pieprzu

8 kromek żytniego chleba lub pumpernika

225 g pieczeni wołowej, pokrojonej w plasterki

liście sałaty

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce cztery pierwsze składniki. Posmarować każdą kromkę 1 łyżką sosu. Położyć na 4 kromki pieczeń i sałatę. Przykryć pozostałymi kromkami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 sandwicz zawiera: 318 kcal, 11 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 60 mg cholesterolu, 1401 mg sodu, 34 g węglowodanów, 4 g błonnika, 18 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock