

Sandwiche z pastą jajeczną i ogórkami

Smaku tym kanapkom dodają warzywa, których wbrew pozorom jest sporo.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 jajka na twardo, posiekane
1 zielona papryka, posiekana
1/4 szklanki majonezu
1/2 czerwonej cebuli, posiekanej
1/2 łyżeczki soku z cytryny
1/8 łyżeczki soli
1/8 łyżeczki pieprzu
8 kromek chleba razowego
1 mały ogórek, pokrojony w plasterki
4 liście sałaty

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wymieszać w misce siedem pierwszych składników. Posmarować cztery kromki chleba pastą.
- 2) Nałożyć na wierzch plasterki ogórka i sałatę. Przykryć pozostałymi kromkami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 sandwich zawiera: 310 kcal, 17 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 164 mg cholesterolu, 493 mg sodu, 29 g węglowodanów, 5 g błonnika, 11 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock