Szparagi i jajka na grzankach

Szparagi zawierają mnóstwo kwasu foliowego, witaminy C i beta-karotenu, które chronią przed chorobami serca.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

24 cienkie lub 12 grubych szparagów bez twardych części
4 kromki wieloziarnistego chleba
1 łyżka serka śmietankowego
4 łyżeczki musztardy dijon
2 jajka na twardo, pokrojone w plasterki
12 plasterków pomidora
2 plastry żółtego sera pokrojone w cienkie paski

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać opiekacz.

2) Szparagi gotować we wrzątku 3–4 minuty. Powinny być kruche, nierozgotowane. dobrze odcedzić.

3) Chleb ułożyć na blasze do pieczenia. Opiekać około minuty z każdej strony, aż grzanki będą chrupiące.

4) Każdą grzankę posmarować łyżeczką musztardy i serkiem śmietankowym. Ułożyć na każdej 4 szparagi, połówkę jajka w plasterkach, 2 plasterki pomidora i 1/4 sera.

5) Opiekać grzanki 1–2 minuty, aż ser się rozpuści i przyrumieni, a cała kanapka będzie dobrze rozgrzana.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 199 kcal, 15 g białka, 17 g węglowodanów, 9 g tłuszczów, 4 g NNKT, 128 mg cholesterolu, 3 g błonnika, 738 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock