

Tosty z pastą z kraba

Pasta z kraba to pyszna i zdrowa śniadaniowa propozycja. Najlepiej smakuje podana na ciepłych tostach.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

320 ml zupy-krem z pieczarek, z torebki
170 g mięsa kraba z puszki, odsączonego
1 łyżka soku z cytryny
1/4 łyżeczki suszonego majeranku
szczypta pieprzu kajeńskiego
pieczywo tostowe lub kajzerki, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać zupę z mięsem kraba, sokiem z cytryny, majerankiem i pieprzem kajeńskim w naczyniu nadającym się do użycia w kuchence mikrofalowej. Przykryć i wstawić na 3–4 minuty do kuchenki. Podawać na tostach lub w kajzerkach.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 133 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 41 mg cholesterolu, 776 mg sodu, 11 g węglowodanów, 1 g błonnika, 11 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock