



Bruschetta

★★★★★ (15)

15 minut

1 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

470 kcal / 1 porcję (348 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 135.02 kcal 6.75%	Białko 2.67 g 5.34%	Węglowod. 20.22 g 7.49%	Tłuszcze 6.44 g 9.2%	Błonnik 3.66 g 14.64%	GDA 6.75 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Chleb żytni razowy - 120g (3 kromki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Pomidor - 200g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Bazylia świeża - 2.5g (1/2 gałązki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kromki chleba opiekaj tak długo, aż będą chrupiące (możesz użyć toster). W tym czasie obierz pomidory ze skórki, usuń sok z ziarenkami, miąższ pokrój w kosteczkę. Ząbek czosnku obierz, przetnij na pół.

KROK 2: Gorące, chrupiące grzanki natrzyj czosnkiem (3-4 potarcia), polej oliwą z oliwek. Kostkę pomidora posól i błyskawicznie przenieś na grzanki zanim puści sok. Udekoruj bazylią. Spożyj zaraz po przygotowaniu.

Smacznego!

