



## Kanapeczki dla dzieci

★★★★★(6)

15 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**419 kcal** / 1 porcję (245 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 170.88 kcal 8.54%	<b>Białko</b> 7.64 g 15.28%	<b>Węglowod.</b> 19.04 g 7.05%	<b>Tłuszcze</b> 8.72 g 12.46%	<b>Błonnik</b> 3.82 g 15.28%	<b>GDA</b> 8.54%
---------------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	---------------------



### Składniki

- Chleb żytni razowy - 80g (2 kromki)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 10g (2 łyżeczki)
- Ser Gouda - 50g (2 plasterki)
- Szczypiorek siekany - 15g (3 łyżki stołowe)
- Rzodkiewka - 90g (6 sztuk)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Wykonując kanapeczki warto urozmaicić ich wygląd. Można z warzyw wykonać królika lub inne zwierzątka. Dzięki temu dziecko chętniej sięgnie po posiłek.

Smacznego!

