

Połączenie znane i lubiane □ Moje często przepisy nie są kulinarną rewolucją... i dobrze! Bo moim celem jest pokazanie, że zdrowe odżywianie może być **łatwe, szybkie, tanie i przyjemne**. W codziennej bieganinie często też zapominamy, że proste połączenia dają pyszny efekt. Używam popularnych produktów i w opisach staram się wam podpowiadać jak usprawnić gotowanie i jakie techniki zastosować, żeby wszystko poszło jak najszybciej. Kto jeszcze się ociąża ze zmianą nawyków żywieniowych niech się mobilizuje, bo zdrowie samo nie przyjdzie, a może wręcz niepostrzeżenie uciec □

Jeżeli sama sałatka nie wystarczy żeby skutecznie zaspokoić apetyt, proponuję schrupać jeszcze pełnoziarnistego tosta. To dodatkowe tylko 76 kcal, a nasyci na dłużej.

BONUS!: jednonienasycone kwasy tłuszczowe, wapń, potas, likopen, fitosterole, wit. E, foliany

Energia: 329 kcal	(+ 76 kcal)
Białko: 13,4 g	(+ 2,2 g)
Węglowodany: 7,7 g	(+ 16,7 g)
Tłuszcze: 28 g	(+ 0,5 g)
Błonnik: 2,3 g	(+ 2,5 g)

½ opakowania pomidorków koktajlowych (125 g) lub 2 małe zwykłe pomidory
½ mozzarelli (65 g) można użyć małych kulek lub zwykłą
garść sałaty rukoli (30 g)
10 oliwek (25 g)
1 łyżka oliwy z oliwek tłoczonej na zimno (12 g)
+ 1 kromka chleba pełnoziarnistego (35 g)
sól, pieprz, świeża lub suszona bazylia

Sałatę przepłukać zimną wodą i odstawić do osuszenia. Mozzarellę, pomidorki i oliwki pokroić (lub nie... jak kto woli:P) Przyprawić solą, pieprzem i bazylią. Całość polać oliwą z oliwek.

Smacznego!

