



całość: 290 kcal

Smaczna, zdrowa, kolorowa kanapka śniadaniowa

Składniki:

- 1 bułka pszenno-żytnia
- 1 łyżeczka masła
- 1 plaster żółtego sera
- 1 mały pomidor
- ¼ sztuki małej papryki
- 2 liście sałaty

Sposób przygotowania:

Pomidora pokroić w plastry, paprykę w paski. Sałatę umyć i osuszyć. Bułkę przekroić na pół, posmarować masłem, obłożyć serem i warzywami.



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ SOI