

BRUSCHETTA

Hozzávalók 4 szelethez (2 adag):

- 4 kisebb római paradicsom
- újhagyma (30 g)
- 10 g rukkola
- 4 olajbogyó (40 g)
- 5 g pesto
- 5 g olívaolaj
- 4 levél bazsalikom
- 30 g mozzarella light
- 5 g parmezán (reszelt)
- 4 szelet eredeti Trend+ **Fitt&WELL** kenyér (120 g)
- só, bors



Elkészítés:

A paradicsomot és a hagymát megmossuk. A paradicsomot negyedeljük, a hagymát és olivabogyót finom karikákra vágjuk. A rukkolát apróra tépkedjük és a bazsalikom leveleket csíkokra vágjuk.

A hozzávalókat összekeverjük. A pestot és az olívaolajat összekeverjük, sóval, borssal ízesítjük, majd az apróra vágott hozzávalókhöz adjuk.

A paradicsomos keveréket elosztatjuk a kenyérszeleteken, és előmelegített sütőben megpirítjuk.

A mozzarellát apró darabokra vágjuk, majd 3 perc után a kenyérszeleten egyenletesen elosztatjuk. További 2 perc eltelté után a Bruschettát kivesszük a sütőből, parmezánt reszelünk rá és végül tálaljuk.

Tápanyagtartalom:

	100 g	1 adag
Kalória	194 kcal	335 kcal
Fehérje	13,6 g	23,5 g
Szénhidrát	3,5 g	6,1 g
Zsír	11,5 g	19,9 g

Egy adag napi kalóriatartalma (170 g):

Férfi	Nő
14%	18%