

ÍZLETES TÍZÓRAI FATÁL

Hozzávalók:

- 80 g grillsonka
- 50 g szárított marhasonka
- 60 g friss light sajt 0,2 % zsírtartalommal
- 15 g friss fűszernövény (apróra vágva)
- 60 g jégcsapretek
- 60 g hónapos retek (6 darab)
- 80 g savanyú uborka
- 5 g friss, reszelt torma
- 4 szelet eredeti Trend+ **Fitt&Well** kenyér (120 g)
- só, bors

Elkészítés:

A friss sajtot összekeverjük az apróra vágott fűszernövényekkel, és sóval, borssal ízesítjük. A jégcsapretekét valamint a hónapos retket megmossuk és felszeleteljük.

A szeletelt grillsonkát és a szárított marha sonkát egy fatálra helyezük, a retek szeletekkel, valamint a savanyú uborkával díszítjük. A sajtot egy kis tálkába tesszük, és melléhelyezzük. Végül a reszelt tormát elosztatjuk a grillsonkán és a szárított marhasonkán.

A fatálat eredeti Trend+ **Fitt&Well** kenyérral tálaljuk. Ízlés szerint a kenyeret tálalás előtt meg lehet pirítani.

Tápanyagtartalom:

	100 g	1 adag
Kalória	128 kcal	333 kcal
Fehérje	14,8 g	38,5 g
Szénhidrát	3,5 g	9,1 g
Zsír	4,5 g	11,7 g

Egy adag napi kalóriatartalma (260 g):

Férfi	Nő
14%	18%

