

## ΠΙΤΣΑΚΙΑ

### Προτεινόμενο γεύμα:

#### ➤ **Πιτσάκια:**

- 140 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- 30 gr Κέτσαπ
- 80 gr Τυρί κίτρινο μαλακό light (10% λιπαρά)
- 100 gr Ντομάτα
- 16 gr Ελιές (2 μέτριες)

#### ➤ **Σαλάτα:**

- 120 gr Αγγούρι
- 200 gr Ντομάτες
- 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)

#### ➤ **Φρουτοσαλάτα:**

- 120 Μπανάνα
- 200 gr Ροδάκινα

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 849 kcal

Λίπος: 23,9 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 47,6 gr (21%)

Υδατάνθρακες: 117,6 gr (54%)

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Αλείψετε στο ψωμί κέτσαπ (την οποία αν θέλετε την αναμιγνύετε και με λίγη μουστάρδα).
2. Προσθέτετε από πάνω τριμμένο το τυρί, τη ντομάτα και τις ελιές σε φέτες, και εφόσον θέλετε λίγες πράσινες πιπεριές, λίγα μανιτάρια, ρίγανη.
3. Τα ψήνετε στο γκριλ μέχρι να λιώσει το τυρί.