

ΠΙΤΣΑΚΙΑ (+ ΜΠΥΡΑ)

Προτεινόμενο γεύμα:

➤ **Πιτσάκια:**

- 120 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- 20 gr Κέτσαπ
- 60 gr Τυρί κίτρινο μαλακό light (10% λιπαρά)
- 100 gr Ντομάτα

➤ **Σαλάτα:**

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

➤ **Φρουτοσαλάτα:**

- 250 gr Καρπούζι
- 300 gr Ροδάκινα
- 200 gr Μπίρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αλείψετε στο ψωμί κέτσαπ (την οποία αν θέλετε την αναμιγνύετε και με λίγη μουστάρδα).
2. Προσθέετε 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.

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 755 kcal

Λίπος: 19,2 gr (24%)

Πρωτεΐνες: 38,6 gr (21%)

Υδατάνθρακες: 101,0 gr (55%)