

ΠΙΤΣΑΚΙΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Πιτσάκια:**
 - 100 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)
- **Φρούτο:**
 - 350 gr Ροδάκινα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 650 kcal
Λίπος: 18,7 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 36,2 gr (22%)
Υδατάνθρακες: 89,1 gr (53%)

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.