



Kanapeczki dla dzieci

★★★★★(6)

15 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

419 kcal / 1 porcję (245 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 170.88 kcal 8.54%	Białko 7.64 g 15.28%	Węglowod. 19.04 g 7.05%	Tłuszcze 8.72 g 12.46%	Błonnik 3.82 g 15.28%	GDA 8.54 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Chleb żytni razowy - 80g (2 kromki)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 10g (2 łyżeczki)
- Ser Gouda - 50g (2 plasterki)
- Szczypiorek siekany - 15g (3 łyżki stołowe)
- Rzodkiewka - 90g (6 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wykonując kanapeczki warto urozmaicić ich wygląd. Można z warzyw wykonać królika lub inne zwierzątka. Dzięki temu dziecko chętniej sięgnie po posiłek.

Smacznego!

