

# KOLACJA: KANAPKI Z PASTĄ Z TWAROŻKU I POMIDORÓW

## Składniki:

- 4 łyżki Resource Instant Protein
- ser twarogowy półtłusty - pół kostki (100 g)
- duży pomidor bez skórki i nasion (100 g)
- 1 łyżka pokrojonej natki pietruszki (6 g)
- 1 łyżka jogurtu (25 g)
- otręby pszenne (5 g)
- odrobina soli i cukru do smaku



## Sposób przyrządzenia:

1. Wszystkie składniki przetrzyj i połącz ze sobą, po czym dodaj 4 łyżki Resource Instant Protein.

Podawaj z 2 kromkami chleba.



1 porcja



15 minut



łatwe do  
przygotowania

### wartości odżywcze na porcję

	z dodatkiem resourc <sup>e</sup> instant protein	bez dodatku resourc <sup>e</sup> instant protein
wartość energetyczna	<b>409 kcal</b>	<b>335 kcal</b>
białko	<b>44,0 g</b>	26 g
tłuszcz	6,5 g	6,3 g
w tym nienasycone	3,5 g	3,3 g
węglowodany	40,7 g	40,6 g
w tym cukry	5,6 g	5,5 g
błonnik	5,7 g	5,7 g
sól	1,2 g	1,2 g