



## Włoskie grzanki

★★★★★ (37)

10 minut

1-2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**535 kcal** / 1 porcję (345 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>154.99 kcal</b> 7.75%	Białko <b>6.84 g</b> 13.68%	Węglowod. <b>16.41 g</b> 6.08%	Tłuszcze <b>7.36 g</b> 10.51%	Błonnik <b>1.22 g</b> 4.88%	<b>GDA</b> <b>7.75 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Ciabatta - 80g (sztuka)
- Mozzarella - 60g (4 plastry)
- Pomidor koktajlowy - 160g (8 sztuk)
- Oliwki czarne marynowane - 20g (8 sztuk)
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ciabattę pokrój w poprzek na 4 kromki. Każdą zapiecz w piekarniku lub opiecz w tosterze.

**KROK 2:** Pomidorki umyj, pokrój na ćwiartki, przełóż do miseczki i dodaj plasterki oliwek. Pomidorki polej oliwą z oliwek połączonej z poszatkowanym drobno czosnkiem i oregano.

**KROK 3:** Mozzarellę połóż na jeszcze ciepłe pieczywo, na każdą kanapkę dodaj pomidorki i ozdób świeżą bazylią.

Smacznego!

