Täytetyt taskuleivät

Juusto-kasvissalaatilla täytetty pitaleipä on kevyt ateria.

|  |
| --- |
| Valmistelut: 10 minuuttia4 täytettyä pitaleipää  |
| 1 rkl  | Kevytmajoneesia  |
| 1 rkl  | Valkoviinietikkaa |
| ½ tl  | Oreganoa |
| 2  | Ripausta paprikajauhetta  |
| 1  | Ripaus mustapippuria |
| 4 **(noin 120 g)** | Viipaletta gruyèreä tikkumaisiksi suikaleiksi leikattuna |
| 1  | Porkkana raastettuna  |
| 4  | Retiisiä ohuina viipaleina  |
| 4  | Pitaleipää  |
| 4  | Salaatin lehteä |
| 2 ½ dl  | Ituja **(sinimalaisen, vesikrassin tai soijan)**  |
| 1. Sekoita kulhossa majoneesi, viinietikka, oregano, paprikajauhe ja mustapippuri. Sekoita kastikkeeseen juustosuikaleet, porkkanaraaste ja retiisiviipaleet.
2. Avaa pitaleivät. Täytä salaatinlehdillä, juusto-vihannessekoituksella ja iduilla. Täytetty pitaleipä on hyvä välipala tai retkieväs.
 |
| MUUNNOS**Herkkusienillä täytetty taskuleipä:** Käytä retiisien tilalla puolikas lehtisellerin varsi ohuiksi viipaleiksi leikattuna itujen tilalla 4tuoretta viipaloitua herkkusientä.  |

|  |
| --- |
| Yhdessä pitaleivässä:  |
| Kaloreita  | 382 |
| Rasvaa yhteensä | 10 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 5 g  |
| Kolesterolia | 30 mg  |
| Proteiineja |  16 g  |
| Hiilihydraatteja | 57 g |
| Natriumia | 836 mg  |
| Kuituja | 1 g |
| Sokeria lisätty |  0 kcal  |