

ZADANIE 1

Pomysł na obiad **Wytrawne naleśniki**

Składniki:

60 g (1 szt.) Jaja kurze
55 g (¼ szkl.) Mleko
55 g (¼ szkl.) Woda
70 g (7 łyżek) Mąka pełnoziarnista
10 g (1 łyżka) Oliwa z oliwek
40 g (2 szt.) Pieczarki
15 g (1 plaster) Szyńka
60 g (¼ szt.) Papryka

Przygotowanie:

1. Jajko rozbij i wymieszaj z mlekiem, mąką, wodą oraz oliwą.
2. Pieczarki, paprykę i szynkę pokrój i podsmaż chwilę na patelni teflonowej bez użycia tłuszczu i soli; możesz dodać pieprz do smaku. Następnie dodaj wszystkie składniki do ciasta.
3. Ciasto wylewaj na patelnię i smaż z obu stron.

Wartości:

365 g | 461 kcal
Białko 18 g
Węglowodany 62 g
Tłuszcz 19 g

Przedstawiony przepis zawiera składniki na porcję dla 1 osoby; wychodzą 4 naleśniki o średnicy 20 cm.

Smacznego