



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Kanapki z pastą z makreli z papryką i koprem

zajęcia nr 3 według programu zajęć AZŻ

Składniki:

Pumperniel w kształcie krążków – 10 sztuk

½ sztuki makreli wędzonej

1 łyżka jogurtu naturalnego(im bardziej gęsty tym lepszy)

1 łyżeczka ketchupu łagodnego

¼ sztuki papryki czerwonej(lub naszej ulubionej)

1 pęczek koperku(trochę zostawić do dekoracji)

Makrele obrać, rozdrobnić widelcem i wymieszać z jogurtem, ketchupem, drobno pokrojoną papryką oraz posiekanym koperkiem.

Pieczewo posmarować pastą i udekorować gałązkami koperku.



Źródło: <http://www.emedea.pl>

