

Kolorowe szaszłyki

(6 sztuk)

Składniki:

- 6 pieczarek
- 1/2 papryki zielonej
- 1/2 papryki czerwonej
- 1/2 papryki żółtej
- 1/2 bakłażana
- 50 g sera halloumi
- 6 pomidorków koktajlowych kolorowych
- 1 łyżka oliwy
- Pieprz/ sól
- Ulubione zioła

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umyć. Pieczarki i pomidorki przekroić na pół, bakłażana pokroić na półplasterki. Ser oraz papryki pokroić w kostkę. Wszystkie warzywa przełożyć do miski, połączyć oliwą, przyprawić ulubionymi ziołami, pieprzem i ewentualnie odrobiną soli. Dokładnie wymieszać warzywa. Nadziać składniki na patyczki i grillować na patelni grillowej/ w piekarniku/ na grillu, około 10 minut, co 2-3 minuty z każdej strony.

Wartości odżywcze dania

	w 6 porcjach	w 1 porcji
Energia ogółem		
kJ	1674.60	279.1
kcal	408	68
Węglowodany	32.22 g	5.37 g
Białko	18.66 g	3.11 g
Tłuszcze	24.66 g	4.11 g
Błonnik	11.40 g	1.9 g

Obliczone przy użyciu programu  dietetykpro