

Tízórai

Paradicsomos mozzarella saláta

Hozzávalók (4 fő):

- 2 nagy paradicsom
- 2 db mozzarella
- friss bazsalikom
- 1 ek olívaolaj
- ízlés szerint kevés só
- 4 kisebb szelet kenyér

Elkészítés:

1. Felszeleteljük az alapanyagokat, meglocsoljuk olajjal, fűszerezzük ízlésünk szerint és már fogyaszthatjuk is egy szelet kenyér mellé.

Tápanyagtartalom 1 főre:

- 220 kcal
- 12 g fehérje
- 15 g zsír
- 6 g szénhidrát

Ebéd

Töltött cukkini darált hússal és rizzsel

Hozzávalók (4 fő):

- 2 db nagyobb cukkini
- 40 dkg alacsony zsírtartalmú darált hús
- 15 dkg rizs
- 1 fej vöröshagyma
- 2ek olíva olaj
- 1 üveg paradicsomszósz
- 2 gerezd fokhagyma
- só, bors és friss bazsalikom ízlés szerint

Elkészítés:

1. A cukkinit kivájjuk és sütőpapírral bélelt tepsibe helyezzük.
2. Készítünk egy darált húsos paradicsomos ragut. A vöröshagymát üvegesre pároljuk, hozzá adjuk a darált húst és kb 5 percig pároljuk.
3. Hozzáadjuk a paradicsomszószt, fűszerezzük és készre főzzük.
4. A rizst félig megfőzzük, majd hozzá leverjük a darált húsos raguhoz.
5. Megtöltjük húsos-rizses keverékkel a cukkinit és sütőben összesütjük.

Tápanyagtartalom 1 főre:

- 500 kcal
- 30 g fehérje
- 18 g zsír
- 50 g szénhidrát

Vacsora

Hideg tésztasaláta zöldségekkel

Hozzávalók (4 fő):

- 25 dkg durum tészta
- 2 paradicsom
- 1 kígyóuborka
- 2 paprika
- 100g feta sajt
- 2 gerezd fokhagyma
- 125ml görögjoghurt
- só ízlés szerint

Elkészítés:

1. A tésztát megfőzzük, hagyjuk kihűlni.
2. A zöldségeket összevágjuk, összekeverjük a tésztával.
3. A görögjoghurtba belenyomjuk a fokhagymát, ízesítjük sóval és az egészet alaposan összekeverjük a tésztasalátával.
4. Feta sajtot morzsolunk a tetejére.

Tápanyagtartalom 1 főre:

- 350 kcal
- 12 g fehérje
- 8 g zsír
- 55 g szénhidrát