



## SZÍVSALÁTA TACO

### ELKÉSZÍTÉSI IDŐ:

15 PERC

### ENERGIATARTALOM/ADAG:

359 KCAL

### SZÉNHIDRÁTARTALOM/ADAG:

32,5 G



### HOZZÁVALÓK (4 ADAGHOZ):

**400 G** TONHAL (KONZERV, SÓS LÉBEN ELTETT, LECSEPEGTETVE)

**400 G** KÍGYÓUBORKA

**200 G** KOKTÉLPARADICSOM

**100 G** ZÖLD ÉS FEKETE

OLAJBOGYÓ VEGYESEN

**20 G** ÚJHAGYMA

(TISZTÍTOTT SÚLY)

KEVÉS CITROMLÉ

**20 DB** NAGYOBB LEVÉL

SZÍVSALÁTA (KB. 250 G)

**100 G** ZSÍRSZEGÉNY TRAPPISTA

SAJT

**8 SZELET** TELJES KIÖRLÉSŰ

TOASTKENYÉR

(SZELETENKÉNT KB. 29 G)

SÓ

A SZÍVSALÁTA LEVELEI PONT OLYANOK, MINT A TACO KAGYLÓK, CSAK ARRA VÁRNAK, HOGY MEGTÖLTSSÜK! REGGELIRE SZUPER VÁLASZTÁS FEHÉRJEDŰS TONHALLAL, SAJTTAL ÉS ZÖLDSÉGEKKEL, KENYÉRREL TÁLALVA.

### ELKÉSZÍTÉS:

A lecsepegtetett tonhalat villával kissé összetörjük. A kígyóuborkát és a koktélpáradicsomot megmossuk, kis kockákra, illetve cikkek-re vágjuk. A lecsepegtetett olajbogyókat felnegyedeljük, a megtisztított újhagymát felkarikázzuk. Az egészet összekeverjük egy tálban, sóval és kevés citromlével ízesítjük.

A töltelékét szétosztjuk fejenként 5-5 darab megmosott szívsalátalevélben. Tetejükre szórjuk a kis kockákra vágott sajtot. A toastkenyereket megpirítjuk, a tacók mellé tálaljuk.

### *Számolj a kenyérrel!*

Toastkenyér nélkül tálalva 1 adag energiatartalma 221 kcal, valamint 8,5 g szénhidrátot tartalmaz. Ha másfajta kenyeret választasz, ez alapján könnyen kiszámolható a reggeli pontos értékeit. Mindenképpen válassz annyi szénhidrátforrást, hogy elérd a reggelire ajánlott 30-40 g szénhidrátot.