



## Παιδικά τοστάκια

10'  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

6  
Μερίδες

1  
Βαθμός  
Δυσκολίας



### Μέθοδος Εκτέλεσης

- Απλώνουμε τις φέτες ψωμιού στον πάγκο εργασίας και κόβουμε με τα **κουπ πατ αστέρι, καρδιά** και **λουλούδι** διαστάσεων 3 εκ. και 5 εκ. τα σχέδια ανά δύο φέτες, μια άσπρη και μια μαύρη.
- Στη συνέχεια “κουμπώνουμε” τα σχέδια του λευκού ψωμιού στα κενά του μαύρου ψωμιού και αντίθετα.
- Συνθέτουμε τα τοστάκια βάζοντας 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, 1 φέτα ντομάτα και 1 φύλλο μαρούλι σε κάθε τοστ ή με υλικά της αρεσκείας μας.
- Σερβίρουμε.

### Συστατικά

- 6 φέτες **ψωμί για τοστ**, λευκό
- 6 φέτες **ψωμί για τοστ**, μαύρο
- 6 φέτες παρμεζάνα
- 6 φέτες γαλοπούλα βραστή
- 1 ντομάτα, μεγάλη, κομμένη σε 6 φέτες 1εκ.
- 6 φύλλα μαρουλιού

### Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

|                           |                           |                              |                           |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 282<br>Θερμίδες<br>(kcal) | 8.1<br>Λιπαρά (γρ.)       | 4.4<br>Κορ.Λίπη<br>(γρ.)     | 35.0<br>Υδατ/κες<br>(γρ.) |
| 14%                       | 12%                       | 22%                          | 13%                       |
| 3.3<br>Σάκχαρα<br>(γρ.)   | 16.0<br>Πρωτεΐνη<br>(γρ.) | 3.6<br>Φυτικές<br>Ινες (γρ.) | 1.5<br>Αλάτι<br>(γρ.)     |
| 4%                        | 32%                       | 14%                          | 25%                       |