



Κατηγορίες Συνταγών / Σνακ & Σάντουιτς

## Πικάντικες ελιές

**5'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**15'**  
Χρόνος  
Ψησίματος

**2**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



### Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos

- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά (ελιές, μπούκοβο, σκόρδο) σε ένα μπολ.
- Βάζουμε το μείγμα σε ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο.
- Κλείνουμε καλά και ψήνουμε στον φούρνο στους 180° C στον αέρα για 15 λεπτά.

### Συστατικά

- 200 γρ. ελιές
- 1/2 κ.γ. μπούκοβο
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένη

### Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

79 Θερμίδες (kcal)	7.8 Λιπαρά (γρ.)	1.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	0.0 Υδατ/κες (γρ.)
4%	11%	6%	0%
0.0 Σάκχαρα (γρ.)	0.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.4 Αλάτι (γρ.)
0%	0%	12%	40%