



Κατηγορίες Συνταγών / Σνακ & Σάντουιτς

Τοστ Mediterranean

15 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά
- Προσθέτουμε μια κουταλιά του γλυκού από το ελαιόλαδο και τοποθετούμε 2 φέτες ψωμί
- Συνεχίζουμε και με τις υπόλοιπες φέτες
- Απλώνουμε στον πάγκο εργασίας μας τις 8 φέτες ψωμί
- Αλείφουμε την κάθε φέτα από την πάνω πλευρά της με μια κουταλιά της σούπας μελιτζανοσαλάτα
- Στις 4 από αυτές τοποθετούμε τη φέτα, τη λιαστή ντομάτα και τα φρέσκα φύλλα βασιλικού
- Καπακώνουμε με τις υπόλοιπες 4 και τα τοστ μας είναι έτοιμα!
- Σερβίρουμε με φρέσκα φύλλα ρόκας

Συστατικά

- 60 γρ. ελαιόλαδο
- 8 φέτες [ψωμί για τοστ](#)
- 250 γρ. [μελιτζανοσαλάτα](#)
- 200 γρ. φέτα, κομμένη σε κυβάκια
- 8-10 λιαστές ντομάτες, κομμένες σε ροδέλες
- 10 φύλλα βασιλικού
- ρόκα, φρέσκα φύλλα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

645 Θερμίδες (kcal)	33.0 Λιπαρά (γρ.)	10.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	67.0 Υδατ/κες (γρ.)
32%	47%	50%	26%
16.0 Σάκχαρα (γρ.)	16.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.5 Αλάτι (γρ.)
18%	32%	18%	25%