

## Диетический рецепт – Бутерброды с сыром и редисом

На один бутерброд вам понадобится:

### Ингредиенты:

- Хлеб черный, можно бородинский, серый диетический на выбор – 40 г;
- Творог 5-9% – 1 чайная ложка без горки;
- Сыр плавленый (до 40% жирности) – 10 г;
- Сметана (10-15% жирности) – 1. чайная ложка;
- Твердый сыр (40% жирности) – 10 г либо редис – 1шт. (на выбор.);
- Соль, перец по вкусу;
- Пару веточек зелени (петрушка и укроп).



### Приготовление:

1. Плавленый сырок натереть на терке и отмерить одну чайную ложку без горки;
2. До плавленого сыра (1 ч. ложка) добавить 1 чайную ложку творога и 1 чайную ложку сметаны;
3. Получившуюся смесь немного подсолить, приперчить и хорошо перемешать вилкой;
4. На кусочек хлеба, нанести готовую смесь и размазать вилкой или ложечкой по всей поверхности.
5. Сыр твердый или редиску нарезать тонкими пластинками и выложить на поверхности бутерброда.
6. Украсить бутерброд веточкой укропа или петрушки.



### Советы:

- Чтобы не поправиться от бутербродов их нужно употреблять не более одного в течение дня и не позже 16 часов.
- Чтобы создавать самостоятельно диетические бутерброды, нужно выбирать низкокалорийные продукты и отказаться от масла, майонеза и копченостей.
- Используйте овощи и нежирные молочные продукты, нежирные сорта мяса и рыбы в отварном или запеченном виде.

**Энергетическая ценность одного бутерброда:**

**бутерброд с твердым сыром -165 ккал**

**бутерброд с редиской – 140 ккал**

Приятного аппетита.