6 необычных диетических бутербродов

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/6-neobychnyh-dieticheskih-buterbrodov/

Основа - цельнозерновой хлеб

1. Лосось + огурец + лёгкий крем-сыр + зелёный лук

2. Капуста «кимчи» + варёное яйцо + чёрный кунжут.

3. Давленный нут + помидор + жареное яйцо.

4. Листья салата + яичный омлет + сыр чеддер.

5. Ананас + крем-сыр + кешью.

6. Томатный соус «маринара» + яйцо пашот + базилик + пармезан