

Вкусные тосты на завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **173.56 ккал.**
Белки: **7.57 г.**
Жиры: **8.31 г.**
Углеводы: **16.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnye-tosty-na-zavtrak/>

Ингредиенты:

- ц/з хлеб
- творожный лёгкий сыр (у меня карат)
- яйца
- шампиньоны
- шпинат
- черри
- соль, перец, травы

Приготовление:

Поджариваем хлебушек, смазываем его творожным сырком, затем выкладываем шпинат, поджаренную глазунью, шампиньоны, помидорку...посыпаем специями и наливаем кружечку.