

ΠΙΤΑ ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΤΟΝΟΥ



1 μερίδα

Υλικά

½ τόνος νερού
2 κ.σ. λάχανο τριμμένο
½ καρότο (τριμμένο)
1 κ.σ. μαγιονέζα light
λίγη κάπαρη
αλάτι, πιπέρι
½ κ.σ. μουστάρδα προαιρετικά
1 πίτα αραβική

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε τα υλικά σε ένα μπολ. Μετά γεμίζουμε την πίτα.

Θρεπτική ανάλυση

Ενέργεια: 300 kcal

Πρωτεΐνη: 32 γρ.

Λίπος: 4 γρ.

Υδατάνθρακες: 34 γρ.

Φυτικές ίνες: 2,7 γρ.

Χοληστερόλη: 30 mg