

הסנדביץ' המושלם

כריך גבינת עיזים, פלפלים קלויים
ועלי בייבי = 100 קלוריות לכריך

מרכיבים

2 פרוסות לחם קל
כף גבינת עיזים 5%
פלפל קלוי
עלי בייבי שטופים

הכנה

- עדיף לקלות לבד את הפלפלים בבית ולשמור במקרר
הדרך הקלה, הטובה והמהירה הינה בתנור:
- מחממים את התנור ל-250 מעלות
 - מכניסים את הפלפלים עד שהם משחימים
 - מקלפים את הקליפה ומפרידים מהגרעינים

