

Pasta z wędzonej makreli

Tak jak już napisałam, Manufaktura Ciastek się reformuje. I idzie na dietę:)) Będzie to zdrowa dieta. Będzie w niej mnóstwo błonnika, odpowiednie ilości białka, węglowodanów i tłuszczów. To moja sprawdzona dieta. Trwa trzy miesiące, nie dość, że człowiek po niej szczuplejszy, to i zdrowszy do tego. O sukcesach będę informować Was na bieżąco. Powiem tylko, że pierwszy dzień bez słodyczy był dość trudny. Najgorsze jest to, że dookoła mam ich mnóstwo, bo szykowałam słodkości na bal karnawałowy dla starszego syna.

Dziś proponuję pastę z makreli. Idealna na kanapki. Bogata w białko.



Składniki na miseczkę pasty kanapkowej:

- płat wędzonej makreli,
- 3 jajka na twardo,
- koperek,
- sól, pieprz do smaku,
- jogurt naturalny ,
- szczypiorek

Przygotowanie pasty

1. Makrelę i jajka rozdrobnić widelcem. Szczypiorek pokroić drobniutko. Tak samo koperek.

2. Wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Dodać odrobinę jogurtu naturalnego zamiast majonezu.
3. Smacznego!