*FIT kanapkowa pasta z fasoli*



Składniki

* na 6 grubo posmarowanych kanapek - 1 kanapka 108 kcal:
* 1 puszka czerwonej fasoli (240 g po odsączeniu)
* 4 łyżki soku z cytryny
* 1 pęczek koperku
* 6 kromek chleba graham
* sól, pieprz

Przygotowanie

Fasolę odsączamy z zalewy i miksujemy z sokiem z cytryny i posiekanym koperkiem (zostawiamy łyżkę do posypania kanapek). Doprawiamy solą i pieprzem. Kromki grubo smarujemy pastą i posypujemy resztą koperku. Smacznego :)