

# SYDÄNYSTÄVÄLLINEN ILTAPALA

Ostoslista (4 annosta):

- 8 viipaletta ruisleipää
- 4 kpl tomaatteja
- 1 kpl punasipuli
- 2 prk sardiinia tomaattikastikkeessa
- tuoretta basilikaa
- oliiviöljyä
- juustoraastetta
- Herbamarea & viispippuria myllystä

Valmistus:

1. Lämmitä uuni 175 C:seen.
2. Kokoa sardiini, sipuli ja tomaatti ruisleivälle.
3. Mausta Herbamarella ja pippurilla.
4. Lorauta 1 tl oliiviöljyä kullekinleivälle ja lopuksi juustoraastetta.
5. Paahda uunissa 5 min.
6. Asettele tarjoilulautaselle loput tomaatit ja koristele tuoreella basilikalla.
- Kaada 1 rkl oliiviöljyä päälle.
7. Iltaherku on valmis, kun juusto on sulanut kauniisti leipien pinnalle.



## Ravintosisällöstä:

- Runsaasti suolistoa hellivää kuitua
- Sardiini sisältää proteiinia ja on yksi parhaista omega-3 rasvahappojen lähteistä
- Tomaatilla on useita terveyttä edistäviä vaikutuksia
- Oliiviöljystä saat pehmeitä rasvoja

## Huomaa!

Rasvan kohtuukäyttö edistää kolesteroliarvojen hallintaa silloin, kun suurin osa rasvoista on monitydyttymättömiä (esim. oliiviöljy tai sardiinin omega-3 rasvahapot). Juustoraaste sisältää kovia (tyydyttyneitä) rasvoja. Kun kokonaisuus on kunnossa, ei pienestä määrästä tyydyttyneitä rasvoja tarvitse olla huolissaan. Jos haluat maksimoida tämän iltapalan terveysvaikutuksen, valitse vähärasvainen juustoraaste.