

Knäcke med färskost, kalkon, tomat och ärtskott

🕒 5 min

Energifördelning

136

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	41	30
Kolhydrater	44	32
Protein	51	37

Portio...

Ingredienser

Mängd

Mängd		kcal/portion
10 g	Ärtskott	2 kcal
2 st	Körsbärstomater	10 kcal
40 g	Kalkon	53 kcal
1 msk	Färskost	29 kcal
1 bit	Knäcke	42 kcal