

ΕΝΕΡΓΕΙΑ: 403KCAL  
ΛΙΠΑΡΑ: 8GR  
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ: 2,7GR  
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: 64GR  
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ: 6GR  
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ: 7GR  
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ: 19GR

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 10 ΛΕΠΤΑ  
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 30 ΛΕΠΤΑ  
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 3/5  
ΜΕΡΙΔΕΣ: 6

500gr μανιτάρια λευκά  
2 σκελίδες σκόρδο  
80gr/ 1 κρεμμύδι ξερό  
2κ.σ ελαιόλαδο  
60gr/ 1 πιπεριά Φλωρίνης  
60ml/ 1 ποτήρι λευκό κρασί  
2κ.σ πελτέ ντομάτας  
200ml νερό  
3 παγάκια ζωμό λαχανικών  
12 πιτάκια ολικής  
100gr τυρί τριμμένο  
χαμ.λιπαρών



# ΣΚΕΠΑΣΤΗ ΜΕ ΓΥΡΟ ΜΑΝΙΤΑΡΙΟΝ

1. Αφαιρούμε το κοτσάνι απο τα μανιτάρια, ψιλοκόβουμε όλα τα λαχανικά και τα σωτάρουμε σε αντικολητικό τηγάνι με την 1κ.σ ελαιόλαδο, τον πελτέ, το αλάτι & τα μπαχαρικά
2. Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί, στην συνέχεια προσθέτουμε το νερό και τα παγάκια με τον ζωμό λαχανικών και αφήνουμε να ψηθούν για περίπου 20 λεπτά
3. Σε ενα ταψί με αντικολητικό χαρτί τοποθετούμε τα 6 πιτάκια ολικής, απο πάνω προσθέτουμε το τυρί και τον γύρο μανιταρών, κλείνουμε με τα υπολοιπα 6 πιτάκια και προσθέτουμε απο πάνω 3κ.γ ελαιόλαδο
4. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200οC στον αέρα για 10 λεπτά



KEEP  
EAT  
HEALTHY