



Tortilla z wędzonym łososiem

★★★★★ (5)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

340 kcal / 1 porcję (160 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

212.79 kcal

10.64%



Białko

10.74 g

21.48%



Węglowod.

25.64 g

9.5%



Tłuszcze

7.47 g

10.67%



Błonnik

0.11 g

0.44%

GDA

10.64%



Składniki

- Placek tortilli pszennej z dodatkiem siemienia lnianego - 63g (sztuka)
- Łosoś wędzony na zimno - 25g (płat)
- Serek naturalny - 50g (2 łyżki stołowe)
- Pomidor suszony - 14g (2 sztuki)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Placek tortilli posmaruj serkiem, ułóż łososia, pomidory suszone pokrojone w paseczki, całość posyp koperkiem.

KROK 2: Zawień w rulonik i przekrój w poprzek na pół. Jeśli posiadasz grill elektryczny możesz podgrzać tortillę.

*Podawaj z dipem lub sosem z dodatkiem sałatki ze świeżych warzyw.

Smacznego!

