



Roladki z łososia z serem "light"

★★★★★ (7)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

87 kcal / 1 porcję (103 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

84.50 kcal

4.23%



Białko

12.83 g

25.66%



Węglowod.

3.29 g

1.22%



Tłuszcze

2.39 g

3.41%



Błonnik

0.48 g

1.92%

GDA

4.23 %



Składniki

- Łosoś wędzony na zimno - 25g (płat)
- Serek twarogowy 0% - 60g (2 łyżki stołowe)
- Kapary - 10g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Koperek umyj i posiekaj.**KROK 2:** Łososia posmaruj serem, dodaj kapary i koperek. Zawień całość w roladkę. Możesz skropić odrobiną soku z cytryny.

*Roladki przygotowane w większej ilości doskonale sprawdzą się jako zdrowa i pożywna przekąska na przyjęciu.

Smacznego!

