



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%
--	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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 sekiem, utóź łososa, pomidory suszone pokrojone w paseczki, całość posyp koperkiem.

KROK 2: Zawiń 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!

