



Roladki z łososia z serkiem "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 t warogowy 0% - 60g (2 łyżki stołowe)
- Kapary - 10g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Koperek umyj i posiekaj.**KROK 2:** Łosoś posmaruj serkiem, 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!

