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	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
84.50 kcal	**12.83** g	**3.29** g	**2.39** g	**0.48** g	**4.23** %
4.23%	25.66%	1.22%	3.41%	1.92%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

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 serkiem, dodaj kapary i koperek. Zawiń 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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję