



ROLLITOS DE SALMÓN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, escalfado [50 g]
- 2 cucharadas soperas de maíz, hervido, en lata [40 g]
- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad pequeña de pepinillos, en vinagre, en conserva [3 g]
- 150 gramos de salmón, ahumado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar bien todos los ingredientes y hacer un rollito con el salmón ahumado.
- 2º Condimentar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [334 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	357 kcal	18 %
GRASA	5 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
COLESTEROL	69 mg	230 mg	77 %
SODIO	729 mg	2437 mg	102 %
H. CARBONO	3 g	10 g	3 %
AZÚCARES	2 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	12 g	41 g	—