

ROLLITOS DE SALMÓN AHUMADO CON RÚCULA

Rollitos de salmón ahumado con rúcula y tomate

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad pequeña de pepinillos, en vinagre, en conserva [3 g]
- 200 gramos de salmón, ahumado
- 1 ración individual de rúcula, cruda [70 g]
- 50 gramos de queso para untar, natural, bajo en calorías

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar bien el tomate, el pepinillo y la rucula, mezclar.
- 2º Untar el salmón con el queso, poner el relleno y hacer un rollito. Se pueden hacer 1 o 2 según tamaño

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [364 g]	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	420 kcal	21 %
PROTEÍNA	15 g	55 g	110 %
H. CARBONO	1 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	5 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	6 %
SODIO	923 mg	3362 mg	140 %