



WRAP DE PEPINO Y SALMÓN AHUMADO

 20 minutos 45 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 120 gramos de agua
- 10 gramos de aceite de oliva extra virgen
- 70 gramos de harina de trigo
- 55 cucharadas de harina de trigo integral [418 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 200 gramos de queso cottage
- 1 cucharadita de cebollín fresco [1 g]
- 100 gramos de pepino con cáscara rebanado
- 120 gramos de salmón ahumado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®
- 2º *Divida la masa en porciones de 50 g aprox.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [131 g]	% DDR
ENERGÍA	199 kcal	260 kcal	13 %
GRASA	3 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	4 mg	6 mg	2 %
SODIO	393 mg	513 mg	21 %
H. CARBONO	35 g	45 g	15 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	7 g	26 %
PROTEÍNA	11 g	14 g	-