



## BAGELS CON SALMÓN AHUMADO Y RÚCULA

 15 minutos 2 horas 11 porciones

## INGREDIENTES

- 1130 gramos de agua
- 10 gramos de levadura fresca
- 3 cucharaditas de azúcar blanca (12 g)
- 80 gramos de harina de trigo
- 40 gramos de harina de trigo integral
- 130 cucharadas de harina de trigo para panificación (1105 g)
- 2.5 gramos de leche en polvo
- 1 cucharadita de aceite de girasol (5 g)
- 15 gramos de mantequilla, a temperatura ambiente
- 1 pieza de huevo fresco (50 g), batido para pintar
- 20 gramos de ajonjolí
- 200 gramos de salmón ahumado
- 50 gramos de arúgula, cruda

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

2º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [247 g]	% DDR
ENERGÍA	189 kcal	467 kcal	23 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	10 mg	25 mg	8 %
SODIO	63 mg	157 mg	7 %
H. CARBONO	34 g	83 g	28 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	8 g	19 g	-