



### TOSTADAS DE SALMÓN MARINADO

Una opción buena para cualquier día. Contiene proteína animal de alta calidad, grasas saludables y carbohidratos de bajo índice glucémico.

 10 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 60 gramos de salmón, marinado
- Rebanada de pan sarraceno
- 25 gramos de queso fresco, tipo Burgos

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer los huevos en agua fría y dejar hervir durante unos 8 minutos.
- 2º Picar los huevos, el salmón y el aguacate y mezclar. Finalmente colocar encima de las tostadas.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (135 g)	% DDR
ENERGÍA	207 kcal	280 kcal	14 %
PROTEÍNA	21 g	28 g	56 %
H. CARBONO	3 g	4 g	2 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	11 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	7 g	28 %
SODIO	735 mg	992 mg	41 %