



HAMBURGUESA DE SALMÓN AHUMADO

15 minutos

15 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de salmón, ahumado (100 g)
- 2 unidades de pan sándwich Thin (78 g)
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo (95 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 guarnición de lechuga, cruda (35 g)
- 2 cucharadas de queso para untar (26 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y escurrir bien la lechuga.
- 2º Retirar la piel y el hueso del aguacate
- 3º Cortar el aguacate y el tomate en rodajas
- 4º Abrir los panecillos por la mitad y tostar.
- 5º Sobre una capa del pan, colocar la lechuga troceada.
- 6º Encima de la lechuga, colocar las rodajas de tomate.
- 7º Sobre el tomate poner el salmón ahumado y untar sobre ella queso.
- 8º Añadir sobre la hamburguesa dos rodajas de aguacate.
- 9º Cerrar con la otra rebanada de pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (352 g)	% DDR
ENERGÍA	158 kcal	555 kcal	28 %
PROTEÍNA	11 g	39 g	77 %
H. CARBONO	10 g	34 g	13 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	8 g	26 g	38 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	14 g	55 %
SODIO	511 mg	1801 mg	75 %