



TOSTA DE SALMÓN RYN

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 65 gramos de salmón, ahumado
- 45 gramos de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural o queso cottage
- 25 gramos de tortitas de maíz (3 tortitas)
- 1 diente de ajo (4 g)
- eneldo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Untar el queso en las tortitas, poner por encima el salmón, el ajo y el eneldo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (140 g)	% DDR
ENERGÍA	159 kcal	223 kcal	11 %
PROTEÍNA	15 g	21 g	42 %
H. CARBONO	16 g	22 g	9 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	728 mg	1022 mg	43 %