



AVOCADO TOAST CON SALMONE - IDEE FACILI PER COLAZIONE

 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 porzione di pane di segale o integrale (50 g)
- 30 grammi di avocado
- 1 fetta di salmone affumicato (40 g)
- 10 grammi di bacche di Goji

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tostare leggermente il pane, e guarnire con avocado a fette o leggermente schiacciato, adagiarvi il salmone e decorare con le bacche di Goji.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (130 g)	% AR
ENERGIA	208 kcal	271 kcal	14 %
PROTEINE	13 g	16 g	33 %
CARBOIDRATI	23 g	30 g	12 %
ZUCCHERI	6 g	7 g	8 %
LIPIDI	8 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	5 g	19 %
SODIO	822 mg	1069 mg	45 %