



## ROLLITO DE BRÓCOLI, SALMÓN, QUESO CREMA Y AGUACATE

 20 horas  
 1 hora  
 3 porciones

### INGREDIENTES

- 100 gramos de brócoli al horno
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo [130 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 50 gramos de queso para untar
- 100 gramos de salmón ahumado
- 100 gramos de aguacate

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tritura los ingredientes del rollo, brocoli, huevos y sal.
- 2º Estira en tu bandeja con papel vegetal. Hornea a 180°C unos 15/17 min
- 3º Rellena con el queso crema, salmón y aguacate.
- 4º Da forma ayudante con el papel. Sirve cortado a rodajas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (161 g)	% DDR
ENERGÍA	159 kcal	256 kcal	13 %
PROTEÍNA	12 g	20 g	40 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	11 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	4 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	775 mg	1248 mg	52 %