



ROLLITOS DE SALMÓN

1 porción

INGREDIENTES

- Huevo cocido
- 2 cucharadas soperas de maíz, hervido, en lata [40 g]
- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad pequeña de pepinillos, en vinagre, en conserva [3 g]
- 100 gramos de salmón, ahumado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar bien todos los ingredientes y hacer un rollito con el salmón ahumado.
- 2º Condimentar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [284 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	296 kcal	15 %
PROTEÍNA	11 g	32 g	64 %
H. CARBONO	4 g	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	5 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	635 mg	1805 mg	75 %