



Roladki z łososia z serkiem

★★★★★ (30)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

107 kcal / 1 porcję (84 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 127.23 kcal 6.36%	Białko 11.83 g 23.66%	Węglowod. 3.01 g 1.11%	Tłuszcze 7.67 g 10.96%	Błonnik 0.29 g 1.16%	GDA 6.36 %
---	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Łosoś wędzony na zimno - 25g (płat)
- Serek naturalny - 50g (2 łyżki stołowe)
- Kapary - 5g (½ łyżki stołowej)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Koperek umyj i posiekaj. Kapary odcedź z zalewy i posiekaj na mniejsze kawałeczki.

KROK 2: Płaty łososia rozłóż na desce i każdy posmaruj serkiem, dodaj kapary i koperek. Zawiń całość w roladkę. Możesz skropić odrobiną soku z cytryny. Idealnie komponuje się również ze świeżo mielonym pieprzem.

*Roladki przygotowane w większej ilości doskonale sprawdzą się jako zdrowa i pożywna przekąska na przyjęciu.

Smacznego!

