



## Roladki z łososia z serkiem "light"

★★★★★ (7)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**87 kcal** / 1 porcję (103 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>84.50 kcal</b> 4.23%	🥩 Białko <b>12.83 g</b> 25.66%	📦 Węglowod. <b>3.29 g</b> 1.22%	🍷 Tłuszcze <b>2.39 g</b> 3.41%	🌾 Błonnik <b>0.48 g</b> 1.92%	<b>GDA</b> <b>4.23 %</b>
--	--------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 🍳 Składniki

- Łosoś wędzony na zimno - 25g (płat)
- Serek t warogowy 0% - 60g (2 łyżki stołowe)
- Kapary - 10g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Koperek umyj i posiekaj.

**KROK 2:** Łososia posmaruj serkiem, dodaj kapary i koperek. Zawij całość w roladkę. Możesz skropić odrobiną soku z cytryny.

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

Smacznego!

