



Roladki z łososia z serem "light"

★★★★★ (7)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

87 kcal / 1 porcję (103 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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



Składniki

- Łosoś wędzony na zimno - 25g (płat)
- Serek twarogowy 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 serem, 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!

