



Bajgiel z łososiem

★★★★★ (39)



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

315 kcal / 1 porcję (170 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 185.21 kcal 9.26%	Białko 12.28 g 24.56%	Węglowod. 23.29 g 8.63%	Tłuszcze 4.93 g 7.04%	Błonnik 1.29 g 5.16%	GDA 9.26 %
---	------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Bajgiel z sezamem - 75g (sztuka)
- Serek naturalny - 25g (łyżka stołowa)
- Łosoś wędzony na zimno - 50g (2 płaty)
- Sałata masłowa - 5g (liść)
- Kapary - 5g (½ łyżki stołowej)
- Cebula czerwona - 10g (¼ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Bajgiel przekrój na pół, jedną część posmaruj serkiem, ułóż sałatę, dodaj plast ry łososia. Całość posyp kaparami i dodaj cebulę pokrojoną w piórka. Złóż połówki bajgla.

Smacznego!

