



Bajgiel z łososiem

★★★★★ (39)



1 osoba

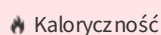


łatwy

Wartości odżywcze

315 kcal / 1 porcję (170 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

185.21 kcal

9.26%



Białko

12.28 g

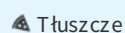
24.56%



Węglowod.

23.29 g

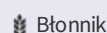
8.63%



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 (1/2 łyżki stołowej)
- Cebula czerwona - 10g (1/4 sztuki)



Sposób przyrządzenia

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

Smacznego!

