

Kanapki z awokado, rukolą i wędzonym łososiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 150 kcal \ B-8 g \ T-6 g \ W-16 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ bułka z ziarnami* – 2 sztuki (120 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ rukola – 2 garście (40 g)
- ✓ łosoś wędzony na gorąco – 1/2 opak. (60 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 5 sztuk (60 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ płatki chilli – 1 szczypta

Przygotowanie

1. Bułki przekrój na pół i podpiecz na patelni. Dzięki temu będą bardziej chrupiące.
2. Awokado pokrój na plastry i ułóż na bułkach. Dopraw solą, pieprzem i chili.
3. Wyłóż rukolę, kawałki łososia i plasterki pomidorków. Dopraw i podawaj z mnóstwem warzyw (to bardzo ważne, żeby w ciągu dnia dokładać warzywa do większości posiłków!).

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/kanapki-z-awokado-rukola-i-wedzonym-lososiem/>