

Wrap de salmón



Ingredientes para 1 persona

- 55 gramos de salmón ahumado
- 25 gramos de aguacate
- 5 gramos de rúcula
- 20 gramos de tortilla tipo wrap

Preparación

- 1) Cortar el aguacate y el salmón en finas laminas.
- 2) Rellenar el wrap con los ingredientes colocando primero el aguacate, luego el salmón y por último la rúcula.
- 3) Enrolla el wrap, con cuidado y doblando hacia el interior uno de los extremos. El otro extremo queda abierto.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 188,60 Kcal.; Proteínas: 15,71 g; Hidratos de carbono: 10,87 g;
Grasas: 6,21 g;