



## KANAPKI Z ŁOSOSIEM I AWOKADO

### Składniki:

70g (1 sztuka) bułki żytniej  
30g (1 liść) sałaty lodowej  
30g (1/3 opakowania) łososia wędzonego  
20g (1/6 sztuki) awokado  
30g (2 plasterki) pomidora  
10g (2 łyżeczki) szczypiorku

### Sposób przygotowania:

Bułkę przekroić na pół. Na każdą połówkę położyć sałatę, łososia, kawałki awokado i pomidora. Posypać posiekanym szczypiorkiem.

Całość to około 265 kcal.

Wielkość porcji należy dostosować do zaleceń w indywidualnym programie żywieniowym.



SMACZNEGO :)