

**WRAP SALMÓN AHUMADO Y AGUACATE**

Cena / post entreno

 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 50 g de salmón, ahumado
- 1 unidad de tortilla integral de trigo [mercadona] [36 g]
- 50 g de aguacate, crudo
- 1 cda queso untar light, natural [20g] 1 cda de QUESO BATIDO [Mercadona] [25 g] 1 cda de queso ricota [ricotta] [20 g]
- 30 g espinaca lechuga [35 g] 30 g escarola 30 g canónigos 30 g de rúcula

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Se calienta la tortilla de trigo en micro 1 minuto/ o en una sartén por ambos lados [1-3 minutos]. Untar el queso, luego las hojas verdes de su elección, el aguacate cortado al gusto por último el salmón ahumado. Pimienta y cebollino por encima [opcional].

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [186 g]	% DDR
ENERGÍA	155 kcal	288 kcal	14 %
PROTEÍNA	10 g	19 g	38 %
H. CARBONO	10 g	18 g	7 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	8 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
SODIO	548 mg	1017 mg	42 %