

Roladki z sałaty z łososiem i białym serem

180 kcal

Na zmęczone mięśnie po treningu, kolejny wysokobiałkowy posiłek: roladki z łososiem, bardzo pożywne i sycące a do tego ekspresowe w przygotowaniu.

Liście sałaty płuczemy i osuszamy, odcinamy twardą końcówkę. Na sałacie rozprowadzamy biały ser (jeśli się rozpada, dodajemy go łyżką), ser lekko przyprawiamy, posypujemy rukolą, na wierzch kładziemy plaster łososa. Całość zwijamy rulon. Gotowe!

Smacznego!

Składniki na 1 porcję (3 roladki):

- 3 duże liście sałaty
- 3 plastry białego tłustego sera (można zastąpić chudym)
- 3 plastry wędzonego łososa
- garść świeżej rukoli (u mnie „moja” wyhodowana na balkonie)
- sól, pieprz