



Piatto principale

Wrap al salmone

Preparazione: ca. 15 min.

Energia pezzo (1/4):

558 kcal / grassi 19 g / carboidrati 64 g / proteine 31 g

Per 4 pezzi

- 200 g di formaggio fresco alla doppia panna
- 1 c. di senape al rafano
- 4 tortillas di mais grandi
- 200 g di salmone affumicato a fette
- ½ cetriolo
- 200 g di insalata iceberg

Ecco come fare:

- 1 **Wrap:** mescolare il formaggio fresco con la senape e spalmarlo sulle tortillas. Disporvi sopra il salmone. Affettare il cetriolo con il pelapatate nel senso della lunghezza e distribuire le strisce così ottenute sui wrap insieme all'insalata iceberg, ripiegare le tortillas e servire.

Suggerimento: tritare finemente un rametto di maggiorana e amalgamarla al formaggio fresco.

Aiuto per la spesa
Trovate questi
ingredienti
nei Coop Pronto.

