

Рисові канапки з лососем та яйцем

Всього: 16 хв · Підготовка: 5 хв · Готування: 11 хв · 1 порцій · Легко

Снеки

Без глютену



ІНГРЕДІЄНТИ

4 шт Рисові хлібці

35 г Крем сир безлактозний або хумус

52 г Авокадо

50 г Лосось

1.5 шт Яйце відварене

ІНСТРУКЦІЇ

- 1 На рисові хлібці намажте крем-сир рівномірним шаром.
- 2 Тонко наріжте лосось і авокадо, викладіть їх на крем-сир.
- 3 Посипте страву трішки орегано або кунжутом для аромату та додаткового смаку.
- 4 Відваріть яйця протягом 7-8 хвилин. Після варіння охолодіть їх, очистіть і наріжте кільцями.
- 5 Викладіть нарізані яйця зверху на брускету.

Харчова цінність на порцію: **480** ккал · Білки **22.0 г** · Жири **30.0 г** · Вуглеводи **33.0 г** · Клітковина **5.0 г**