

## Kanapki z awokado i pieczonym łososiem

Składniki na 1 porcję:

- 2 kromki dobrej jakości chleba gryczanego 70 g
- 1/2 awokado 70 g
- 80 g pieczonego łososia
- łyżka soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki czarnego sezamu
- sól i pieprz do smaku

Kanapki posmaruj rozgniecionym awokado. Dodaj rozdrobnionego widelcem pieczonego łososia, posyp sezamem, skrop sokiem z cytryny i dopraw solą i pieprzem.

Całość dostarcza: 500,4 kcal; 25 g białka; 35,8 g tłuszczu; 25,2 g węglowodanów; IG 48; ŁG 1