Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Burrito frío de salmón y huevo

1 ración

Ingredientes

GUACAMOLE

- Cebolla
- Tomate
- Aguacate
- Pimienta negra
- Sal
- Aceite de oliva
- Limón

BURRITO

- Queso cottage
- Salmón ahumado
- Huevo
- Lechuga

SALSA DE YOGURT

- Yogurt blanco
- Diente de ajo muy picado
- Hierbas provenzales u orégano
- Aceite de oliva
- Limón exprimido
- Picante opcional

Elaboración

GUACAMOLE

1. Preparar guacamole casero como base

BURRITO

2. Cocinar el huevo a la plancha con poco aceite, dejando la yema un poco hecha
3. Añadir queso cottage, salmón ahumado y lechuga
4. Cerrar la fajita, con cuidado de no cargarla

SALSA DE YOGURT

5. Añadir al yogurt blanco el diente de ajo, las hierbas provenzales u orégano, el aceite de oliva y el limón exprimido
6. Añadir la salsa de yogurt al final

RECOMENDACIONES

Se puede llevar a la playa o comer en casa. Opcionalmente, añadir un poco de picante a la salsa de yogurt.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition