



# Avocado toast al salmone e formaggio fresco

2 porzioni | con yogurt greco, miele e spremuta

25 minuti

6201



Avocado



Salmone  
marinato a cubetti



Arancia



Formaggio spalmabile



Ciabatta



Yogurt Greco



Mandorle affettate



Miele 100% italiano



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Sale, Olio d'oliva

## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Avocado	1 pezzo	1 pezzo
Salmone marinato a cubetti** 4)	150 g	150 g
Arancia	4 pezzi	4 pezzi
Formaggio spalmabile** 7)	1 pacchetto	1 pacchetto
Ciabatta 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Yogurt Greco** 7)	2 pacchetti	2 pacchetti
Mandorle affettate 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Miele 100% italiano	2 pacchetti	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	765 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	4657 kJ/ 1113 kcal	609 kJ/ 145 kcal
Grassi (g)	62 g	8 g
Grassi saturi (g)	19 g	3 g
Carboidrati (g)	93 g	12 g
Zuccheri (g)	44 g	6 g
Fibre (g)	8 g	1 g
Proteine (g)	44 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 4) Pesce 7) Latte 13) Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

## Mi raccomando!

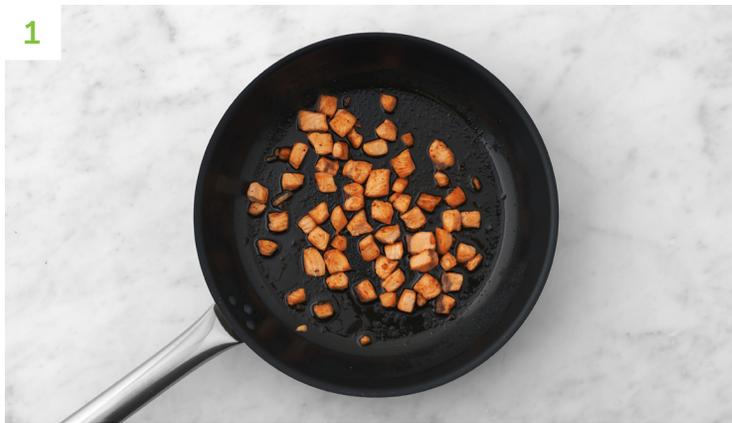
### Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti  
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](http://hellofresh.it)

1



## Preparare il salmone

**TIP: il salmone sarà cotto quando al centro si presenta rosa chiaro e asciutto.**

- Tagliate i **panini** a metà per il lungo.
- Scaldate una padella antiaderente con un filo d'**olio** a fuoco medio-alto e tostatevi il pane per 4-5 minuti, poi tenete da parte. In alternativa, usate un tostapane.
- Riportate la padella sul fuoco con un filo d'**olio** e aggiungete il **salmone**. Condite con un pizzico di sale e cuocete per 2-3 minuti.

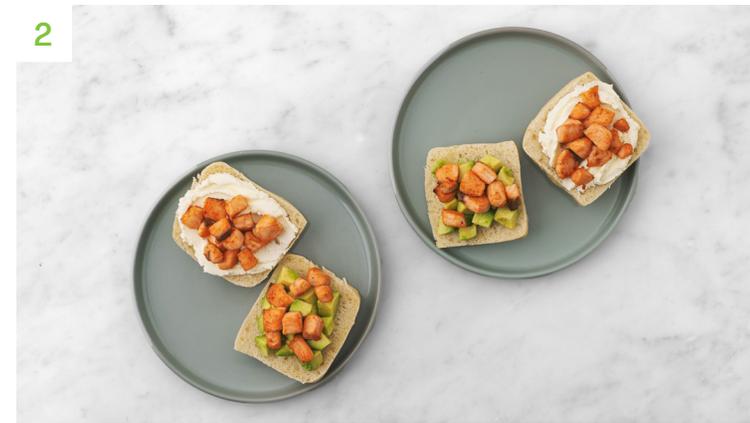
3



## Disporre nei piatti

- Disponete i **toast** con avocado e salmone e formaggio e salmone nei piatti.
- Insaporite lo **yogurt** con il **miele** e guarnite con le **mandorle**.
- Accompagnate con il **succo** d'arancia.

2



## Spremere le arance e farcire i toast

**TIP: se il vostro avocado presenta piccole aree nere sulla polpa, eliminatele e mangiate il resto.**

- Tagliate le **arance** a metà e spremetele con uno spremiagrumi.
- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo, scavate la polpa con un cucchiaino e riducetela a cubetti di 1 cm.
- Spalmate il **formaggio** su una fetta di **pane** a persona, mentre sulle altre adagiate qualche cubetto di **avocado**.
- Terminate con il **salmone** su tutte le fette di pane.

Buon Appetito!