



# Tacos di salmone allo yogurt con spinacini baby e mela croccante

20 minuti

18



Mela



Mini Tortilla Di Farina  
Bianca



Yogurt bianco magro



Spinacino baby



Salmone



Com'è andata la tua consegna?  
Scannerizza il QR code  
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Mela	1 pezzo	2 pezzi
Mini Tortilla Di Farina Bianca <b>13</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Yogurt bianco magro** <b>7</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Salmone** <b>4</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>392 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2707 kJ/ 647 kcal	691 kJ/ 165 kcal
Grassi (g)	30 g	8 g
Grassi saturi (g)	10 g	3 g
Carboidrati (g)	58 g	15 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	36 g	9 g
Sale (g)	2 g	0.5 g

## Allergeni

**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](https://www.hellofresh.it)

1



## Preparare gli ingredienti

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

- Sbucciate la **mela** e affettatela sottilmente.
- Scaldate un filo d'**olio d'oliva** in una padella a fuoco medio e rosolatevi il **salmone** per 2-3 minuti.
- Mescolate in una ciotola lo **yogurt**, il **salmone**, un filo d'**olio d'oliva** e un pizzico di **pepe**.
- Assaggiate e aggiustate di **sale**, se necessario.

3



## Scaldare le tortillas

- Scaldate su fuoco medio una padella antiaderente senza condimenti e tostatevi le **tortillas** 2-3 minuti per lato.

2



## Condire lo spinacino

- Condite lo **spinacino** con un filo d'**olio d'oliva** e un pizzico di **sale** e di **pepe**.

4



## Disporre nei piatti

- Adagiate lo **spinacino** sulla base delle **tortillas**.
- Unite il **salmone** allo **yogurt** e guarnite con le fettine di **mela**.

Buon Appetito!