

## Toast con quark e salmone

Facile da preparare e perfetto per una colazione salata: prova il toast con quark e salmone.



Facile da fare e super nutriente: la tua colazione sarà una delizia grazie a questi toast con **salmone affumicato** e **quark**. In più, ti forniscono tutti i nutrienti di cui hai bisogno per affrontare la giornata con la giusta carica.

**Difficoltà: facile**

**Costo: medio**

**Tempo di preparazione: 10 min.**

### Ingredienti

(per 1 persona)

2 fette di pane in cassetta al farro

**2 fette di salmone affumicato Despar Premium**

2 cucchiaini di quark di capra o formaggio fresco

**2 manciate di rucola Bio,logico Despar**

Succo di limone q.b.

**Olio extra vergine di oliva Bio,logico Despar q.b.**

Un pizzico di pepe nero

### Procedimento:

1. Tosta leggermente il pane, poi spalma su ogni fetta un cucchiaino di quark o formaggio fresco.
2. Metti una piccola manciata di rucola e adagia una fetta di salmone su ogni toast.
3. Cospargi con un goccio di olio extra vergine di oliva, un po' di succo di limone e del pepe nero macinato al momento. Servi appena pronto.