

**BOWL DE SALMÓN, CUSCÚS Y VERDURAS** 2 porciones**INGREDIENTES**

- 2 unidades pequeñas de zanahoria, cruda [90 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 porción individual de salmón, ahumado [100 g]
- 80 gramos de cuscús
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon al fuego una taza de agua con un poco de sal y un poco de aceite de oliva. Cuando rompa a hervir, añade la taza de cuscús y apaga el fuego. Déjalo reposar hasta que se hidrate.
- 2º Lava el calabacín y córtalo en trozos. Pela la zanahoria y córtala en rodajas finas. Corta la cebolla en trocitos. En una plancha o sartén, con un poquito de aceite de oliva y una pizca de sal, saltea las verduras a fuego medio durante 8-10 minutos, hasta que estén blanditas.
- 3º En esa misma plancha o sartén que has empleado, con un poquito más de aceite de oliva, cocina los filetes de salmón. Échales un poquito de sal.
- 4º Monta el bowl. Comienza colocando el cuscús que has preparado, añade las verduras salteadas y termina colocando los filetes de salmón o, si quieres, puedes servirlo cortado en trozos. ¡Listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [211 g]	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	299 kcal	15 %
PROTEÍNA	9 g	18 g	36 %
H. CARBONO	16 g	33 g	13 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	5 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	378 mg	799 mg	33 %