



BURRITOS DE SALMÓN Y VERDURAS

1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1/2 unidad mediana de pimiento verde, crudo [63 g]
- 1/2 diente de ajo, crudo [2 g]
- 1 porción individual de salmón, crudo [200 g]
- 2 Fajitas de fajitas integrales mercadona [72 g]
- 1/2 yogur 0% 0% hacendado natural
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comienza preparando la salsa de yogur, es muy fácil. Sólo tienes que colocar un yogur natural sin edulcorar en un recipiente. Añadir un diente de ajo finamente picado, un poco de sal y de pimienta y mezclar bien (si tienes cilantro, puedes añadir un puñado de cilantro picado). Reserva la salsa porque la emplearás mas adelante.
- 2º Corta la cebolla y el pimiento en en tiras o rodajas finas.
- 3º Echa un poco de aceite en una sartén. Cuando esté caliente sofríe la cebolla y el pimiento que acabas de cortar a fuego medio. Cuando las verduras estén hechas apaga el fuego y resérvalas.
- 4º En esa misma sartén cocina al plancha los filetes de salmón. Échales un poquito de sal. Una vez estén cocinados colócalos sobre una tabla y corta en trozos el salmón.
- 5º Mezcla en un recipiente la verduras con el salmón troceado y rellena cada burrito con la mezcla.
- 6º Pon los burritos sobre una plancha y/o sartén para que se doren por todos sus lados. Y sívelos acompañados de la salsa de yogur que has preparado (si lo prefieres puedes mezclar la salsa de yogur directamente con el relleno).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [379 g]	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	579 kcal	29 %
PROTEÍNA	10 g	39 g	78 %
H. CARBONO	11 g	43 g	17 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	7 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	7 %
SODIO	21 mg	79 mg	3 %