



MACARRONES CON SALMÓN Y VERDURAS

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 porción individual de salmón [200 g]
- 250 gramos de champiñón
- 1/4 unidad grande de cebolla [50 g]
- 1 ración individual de espárrago, verde [300 g]
- 180 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla con agua hirviendo cocina los macarrones el tiempo que indica sus instrucciones.
- 2º Pica el ajo y corta la cebolla en trozos pequeños. Lava y corta los champiñones y los espárragos verdes.
- 3º En una sartén amplia caliente un poco de aceite. Dora el ajo y la cebolla a fuego suave durante un par de minutos. A continuación, añade los champiñones, los espárragos y sal. Saltea las verduras unos 10 minutos.
- 4º Corta el salmón en dados y ponles un poco de sal. Cocíalos a tu gusto en una sartén pequeña y añádelos a la sartén de verduras.
- 5º Por último, añade los macarrones y mezcla todos los ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [414 g]	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	560 kcal	28 %
PROTEÍNA	7 g	30 g	61 %
H. CARBONO	17 g	72 g	28 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	39 %
SODIO	21 mg	88 mg	4 %