



PASTA SALTEADA CON SALMÓN Y ESPÁRRAGOS, HOJAS DE ENELDO Y SEMILLAS DE AJONJOLÍ TOSTADO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de salsa de soja (13 g)
- 100 gramos de espárrago verde, hervido
- 100 gramos de salmón, crudo
- 1 ración individual de pasta alimenticia, cruda (80 g)
- 15 gramos de ajonjolí (1 cucharada)
- 1 taza de ramitas de eneldo, fresco (9 g)
- 1 diente de ajo (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta.
- 2º Saltear los espárragos junto al ajo y puede agregar romero o eneldo fresco y el salmón desmigado sin aceite. Agregar sal y pimienta al gusto
- 3º Cuando la pasta esté cocida, añadir junto a la salsa de soja y saltear durante unos segundos.
- 4º Condimentar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (320 g)	% DDR
ENERGÍA	184 kcal	589 kcal	29 %
GRASA	6 g	21 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	16 mg	50 mg	17 %
SODIO	253 mg	809 mg	34 %
H. CARBONO	19 g	62 g	21 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	22 %
PROTEÍNA	12 g	38 g	—