

**SALMÓN CON MOSTAZA, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS (NUTRION LAGARES)**

DELICIOSO

 5 minutos 15 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 porción individual de salmón, crudo (200 g)
- 1 cucharada de café de pimentón dulce, en polvo (3 g)
- 1 cucharada de postre de mostaza en grano
- Pizca de sal
- Perejil fresco o molido
- 10 gramos de mezcla semillas mercadona o 10 gramos de pistacho, tostado, salado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tomamos el salmón, recomiendo pedirlo en lomos para evitar las espinas y lo colocamos en una fuente de horno o en nuestra air fryer. Si lo vas a hacer al horno, ponlo ya a precalentar a 180º.
- 2º Le echamos todas las especias y la mostaza y lo untamos bien hasta que quede todo cubierto. La parte de la piel déjala debajo y no es necesario que la untes con la mezcla.
- 3º Ponemos la mezcla de semillas por encima del salmón. Puedes usar mezcla de semillas o el fruto seco que más te guste. Con pistachos machacados queda espectacular.
- 4º Ponemos el salmón en el horno previamente precalentado o en la freidora de aire durante 10 minutos a 180º. Si te gusta más crudo puedes dejarlo 8 minutos.
- 5º Si la piel no se ha tostado y quieres que quede crujiente, ponlo en la sartén con la piel hacia abajo y el fuego fuerte durante unos segundos, le darás el toque final.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (179 g)	% DDR
ENERGÍA	197 kcal	353 kcal	18 %
PROTEÍNA	19 g	33 g	66 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	13 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	438 mg	785 mg	33 %