

TARTAR DE SALMÓN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 20 gramos de cebollino, crudo
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 20 gramos de zumo de lima, envasado
- 1 cucharada sopera de mostaza [20 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 porción individual de salmón, crudo [150 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y cortar los aguacates en cubitos, la cebolla morada y el tomate también en daditos.
- 2º Añadir rápidamente el zumo de lima para que no se ennegrezca el aguacate.
- 3º Cortar el salmón descongelado en daditos – de tamaño similar a los aguacates – dispónlos en un recipiente y añadir el aceite, la mostaza y el cebollino o bien con salsa de soja
- 4º Mezclar todo y sirve con la ayuda de un molde, para que quede un poco prensado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [361 g]	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	449 kcal	22 %
PROTEÍNA	9 g	34 g	67 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	9 g	31 g	44 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	149 mg	539 mg	22 %