Saida Torres Sánchez
Dietista-Nutricionista · Col. MAD00502

TARTAR DE SALMÓN THERMOMIX

15 minutos
45 minutos
4 porciones

INGREDIENTES

- 600 gramos de salmón, crudo
- 250 gramos de cebolla blanca, hervida
- 2 unidades medianas de lima, cruda (230 g)
- 100 gramos de chile, rojo
- 15 gramos de jengibre
- 10 gramos de cilantro
- 60 gramos de cacahuete
- 60 gramos de salsa de soja
- 20 gramos de aceite de sésamo
- 1 cucharada sopera colmada de sésamo, semilla (23 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Rallar la piel de las limas, exprimirlas y mezclar junto con la cebolla o cebolleta cortada durante 30 min
2º Cortar el salmón en dados pequeños (1 cm) y mezclar con la cebolla escurrida (sin zumo de lima)
3º Picar el jengibre, cilantro y el chile.
4º Añadir los cacahuetes picados, la salsa de soja y el aceite y añadir a la mezcla anterior
5º Incorporar al salmón cortado y añadir el sésamo, cebolleta cortada y rodajas de chile para decorar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (325 g)	% DDR
ENERGÍA	140 kcal	456 kcal	23 %
PROTEÍNA	11 g	35 g	71 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	9 g	30 g	43 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	290 mg	943 mg	39 %