



SALMÓN CON SALSA TZATZIKI Y QUINOA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de salmón [200 g]
- 1 unidad comercial de yogur griego [125 g]
- 1 unidad mediana de pepino [200 g]
- 30 gramos de quinoa, cruda
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla [80 g]
- 20 gramos de anacardo, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar el pepino y con un rallador fino, rállalo.
- 2º Por otro lado, en un cuenco, mezcla el yogur, el aceite, zumo de 1/2 limón y una pizca de sal y pimienta.
- 3º Incorpora el pepino bien escurrido y remueve.
- 4º En una sartén a fuego alto, sella el salmón hasta que esté doradito.
- 5º Mientras monta la ensalada: una base de quinoa, los tomates [pueden ser cherry], cebolla cortada [Puede ser morada] y los anacardos.
- 6º Pon el salmón y la salsa que hemos hecho.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [677 g]	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	794 kcal	40 %
PROTEÍNA	7 g	46 g	92 %
H. CARBONO	6 g	39 g	15 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	7 g	50 g	72 %
GRASAS SATURADAS	2 g	15 g	75 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	26 %
SODIO	42 mg	287 mg	12 %