

## SALMÓN AL PAPILOTE CON PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA 1 porción

### INGREDIENTES

- 100 gramos de salmón
- 1 unidad mediana de puerro, crudo (150 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocina el puerro y zanahorias en agua y haz un puré. Envuelve el salmón en papel de aluminio con un chorrito de aceite, sal y pimienta, y hornea a 180°C por 20 minutos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (220 g)	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	297 kcal	15 %
PROTEÍNA	9 g	20 g	40 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	10 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	60 mg	132 mg	5 %