



## PAPELOTES DE SALMÃO

 2 porções

### INGREDIENTS

- 2 doses de lombos de salmão [250 g]
- Sal, pimenta e alho em pó q.b.
- Coentros, sumo e raspas de limão q.b.
- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g] - Opcional

### COOKING METHOD

- 1º Num pedaço de papel vegetal colocar o salmão e temperar com os restantes ingredientes.
- 2º Colocar um fio de azeite [opcional] e fechar bem o papel vegetal
- 3º Levar ao forno durante cerca de 20 a 25 min a 180º.
- 4º Nota: No papelote pode colocar batata, batata-doce, brócolos, pimentos ou outro à sua escolha, ou pode acompanhar o salmão com couscous ou bulgur.

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO [163 g]	% DRI
ENERGY	153 kcal	251 kcal	13 %
PROTEIN	15 g	25 g	50 %
CARBOHYDRATE	0 g	1 g	0 %
SUGARS	0 g	1 g	1 %
FAT	10 g	16 g	23 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	3 g	5 g	23 %
FIBER	0 g	1 g	2 %
SODIUM	1959 mg	3201 mg	133 %