

**SALMÓN A LA NARANJA** 15 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 60 gramos de vino blanco dulce
- 1 cucharada de salsa inglesa [16 g]
- 1/2 taza de jugo de naranja natural [120 g]
- 1 cucharadita de mantequilla [4 g]
- 1/2 pieza de naranja, cortada en gajos [61 g]
- 1 cucharadita de aceite de soya [5 g]
- 1 porción individual de salmón, crudo [200 g]
- 1/2 cucharadita de tomillo [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licua el vino blanco con la Salsa Tipo Inglesa y el jugo de naranja; vacía la mezcla en una sartén de teflón, agrega el tomillo y cocina por 5 minutos hasta que reduzca el líquido.
- 2º Incorpora el filete de salmón y cocínalo por ambos lados durante 10-15 minutos.
- 3º Sirve caliente y decora con los gajos de naranja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [394 g]	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	472 kcal	24 %
GRASA	7 g	23 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
COLESTEROL	21 mg	76 mg	25 %
SODIO	60 mg	213 mg	9 %
H. CARBONO	8 g	30 g	10 %
AZÚCARES	3 g	12 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	8 g	30 g	—