

**SALMÓN HORNEADO** 20 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 porción individual de salmón, crudo (200 g)
- 100 gramos de espárrago verde, hervido
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano (13 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 50 gramos de pan rallado
- 1/2 cucharada de piñón (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner el pan rallado, piñón, albahaca opcional, el parmesano y aceite de oliva en un recipiente. Triturar todo hasta obtener una pasta cremosa y resérvala.
- 2º Cubrir el salmón con la mezcla reservada. Poner en una bandeja de horno junto con el tomate cortado a mitades, y las puntas de los espárragos.
- 3º Introducir la bandeja en el horno y dejar que se cocine a 200 °C durante unos 7 minutos. Pasado este tiempo, sacar del horno y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (394 g)	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	572 kcal	29 %
GRASA	7 g	26 g	40 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	30 %
COLESTEROL	22 mg	85 mg	28 %
SODIO	132 mg	521 mg	22 %
H. CARBONO	10 g	40 g	13 %
AZÚCARES	2 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	11 g	45 g	—