

ENSALADA DE SALMÓN AHUMADO CON ESPÁRRAGOS BLANCOS CASERA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 porción individual de salmón, ahumado [100 g]
- 5 unidades pequeñas de pepinillos, en vinagre, en conserva [15 g]
- 12 unidades de espárrago blanco, en conserva [240 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Disponer los espárragos alineados en un plato, poner encima el salmón en trocitos
- 2º En un cuenco picar los pepinillos en vinagre, añadir la soja y el aceite de oliva. Verter la mezcla sobre los espárragos y el salmón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [373 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	256 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	28 g	56 %
H. CARBONO	1 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	3 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	959 mg	3576 mg	149 %