Beatriz Ocaña Navarro
Dietista-Nutricionista · ARA00390

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 %