



SALMÓN CON BRÓCOLI Y ARROZ INTEGRAL

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 ramillete limpo sin tallo de brócoli (100 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 lomo de salmón - 125g
- 100 gramos de arroz integral, hervido
- 4 cucharadas de caldo vegetal - 40g

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer el salmón a la plancha a fuego lento mejor si es braseado y retirarle la piel.
- 2º Limpia el brócoli y córtalo en ramilletes.
- 3º Saltea el brócoli en una sartén limpia con una gotita de aceite y añade las 4 cucharadas de caldo de verduras (mejor si es casero).
- 4º Deja que se evapore el caldo y el brócoli cambie un poco de color, y retira del fuego.
- 5º En cuanto este atemperado añade el arroz ya cocinado previamente y remueve enérgicamente que quede integrado, corrige de sal y especia si te apetece.
- 6º Monta el plato con el arroz junto al brócoli y el salmón a un lado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (374 g)	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	499 kcal	25 %
PROTEÍNA	9 g	35 g	69 %
H. CARBONO	8 g	28 g	11 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	7 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	67 mg	252 mg	10 %