



PAPILLOTE DE SAUMON, TOMATES ET MOZZARELLA

 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de saumon, cru, sauvage
- 2 sachets moyens de mozzarella au lait de vache (250 g)
- 2 portions grandes de tomate, crue (300 g)
- 10 grammes de citron, pulpe, cru
- 5 grammes d'aneth, frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Répartissez dans 4 papillotes de papier sulfurisé 4 pavés de saumon + 2 boules de mozzarella et 2 tomates en rondelles + aneth.
- 2° Fermez les papillotes et enfournez 20 minutes à 200°C.
- 3° Servez avec le riz cuit et le jus d'un citron. Vous pouvez ajouter les légumes de votre choix.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (241 g)	% AR
ÉNERGIE	134 kcal	324 kcal	16 %
PROTÉINES	13 g	32 g	64 %
GLUCIDES	1 g	2 g	1 %
SUCRES	1 g	2 g	3 %
LIPIDES	8 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	9 g	46 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	4 %
SODIUM	82 mg	199 mg	8 %