



SALMÓN CON SALSA DE FRAMBUESA Y ESPÁRRAGOS

 5 minutos 20 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 60 gramos de mermelada de frambuesa o 60 gramos de mermelada de frambuesa sin azúcar
- 10 gramos de chiles chipotles La costeña® adobados
- 1 cucharadita de mostaza [5 g]
- 300 gramos de espárragos crudos
- 5 disp.de un segundo de aceite en spray [5 g], para engrasar
- 360 gramos de filete de salmón (aprox. 2 filetes de 180 g c/u), limpios con piel
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra molida [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

2º *Cocinar con la cantidad de agua que indica la receta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [374 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	410 kcal	21 %
GRASA	7 g	26 g	40 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	28 mg	106 mg	35 %
SODIO	364 mg	1361 mg	57 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	11 g	40 g	-