



SALMÓN Y ARROZ BASMATI EN SALSA CREMOSA DE ENELDO

 15 minutos 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 1000 gramos de agua
- 1.5 cucharaditas de sal [9 g]
- 4 cucharaditas de aceite de oliva [20 g], contemplando para engrasar
- 250 gramos de arroz crudo tipo basmati
- 500 gramos de filete de salmón, limpios [125 g cada uno]
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 60 gramos de cebolla blanca, en mitades
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 10 gramos de mantequilla sin sal
- 70 gramos de crema
- 1 Cucharada de concentrado de caldo de verdura [12 g]
- 1.5 Cucharadas de puré de jitomate básico [23 g]
- 1 cucharadita de eneldo fresco, sólo las hojas, picadas [1 g]
- 1-2 pizcas de hojuelas de chiles secos, al gusto [opcional]
- 1 cucharadita de maicena

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [492 g]	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	591 kcal	30 %
GRASA	5 g	25 g	39 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
COLESTEROL	19 mg	92 mg	31 %
SODIO	197 mg	968 mg	40 %
H. CARBONO	11 g	56 g	19 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	30 g	–