



SALMÓN AL VAPOR CON VERDURAS

 5 minutos

 30 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de papa picada, sin pelar y partida en trozos medianos
- 100 gramos de zanahoria cruda, en tiras
- 100 gramos de pimiento rojo crudo, en tiras
- 100 gramos de brócoli crudo
- 4 cucharaditas de aceite de oliva [20 g]
- 2 pellizcos de sal [3 g]
- 2 pellizcos de pimienta molida [1 g]
- 500 gramos de salmón fresco, aprox 4 filetes
- 1 pieza de limón [68 g], cortado en rodajas
- 1 ramita de eneldo [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [298 g]	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	354 kcal	18 %
GRASA	6 g	19 g	29 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	25 mg	73 mg	24 %
SODIO	124 mg	369 mg	15 %
H. CARBONO	6 g	18 g	6 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	9 g	28 g	-