



SALMÓN A LA NARANJA CON CUSCÚS DE BRÓCOLI

 20 minutos 35 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada de jengibre fresco [6 g]
- 6-8 tiras de ralladura de naranja (sólo la parte naranja)
- 40 gramos de jugo de naranja natural
- 40 gramos de salsa de soya Kikkoman® reducida en sodio
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 600 gramos de lomo de salmón sin piel ni espinas
- 1/2 pieza de naranja [61 g] en rodajas finas
- 5 ramitas de tomillo fresco
- 500 gramos de brócoli crudo o 500 gramos de coliflor cruda
- 5 gramos de mantequilla
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 1 cucharadita de pimentón [2 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta [1 g]
- 50 gramos de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [328 g]	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	365 kcal	18 %
GRASA	6 g	20 g	31 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	28 mg	91 mg	30 %
SODIO	237 mg	777 mg	32 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	2 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	11 g	35 g	–