

SALMÓN AL HORNO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de salmón, crudo [200 g]
- 100 gramos de espárrago ó vegetal a elección
- 1 tomate, crudo [75 g]
- 1 cuchara sopera queso rallado de quesabores light
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner el aceite, la albahaca, condimentos, el queso en un recipiente. Triturar todo hasta obtener una pasta cremosa y resérvala.
- 2º Cubrir el salmón con la mezcla reservada. Poner en una bandeja de horno junto con el tomate cortado a mitades, y las puntas de los espárragos.
- 3º Introducir la bandeja en el horno y dejar que se cocine a 200 °C durante unos 20 minutos. Pasado este tiempo, sacar del horno y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [348 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	371 kcal	19 %
GRASA	7 g	25 g	38 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
COLESTEROL	21 mg	73 mg	24 %
SODIO	48 mg	166 mg	7 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AZÚCARES	1 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	9 g	32 g	-