



SALMÓN A LA PLANCHA

 10 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de salmón, crudo (200 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Macerar el salmón crudo con sal, pimienta y perejil.
- 2º Cocinar el salmón a la plancha.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (200 g)	% DDR
ENERGÍA	170 kcal	339 kcal	17 %
PROTEÍNA	19 g	39 g	77 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	10 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	791 mg	1582 mg	66 %