



SALMÓN CON SALSA DE CHAMPIÑONES.

Salmón con salsa de champiñones, ideal para acompañar con una fuente de carbohidratos.

 5 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de salmón [200 g]
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 200 gramos de champiñón, crudo
- 25 gramos de queso crema light o 25 gramos de queso crema Philadelphia light
- 100 gramos de zumo de naranja natural
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 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 Cocinar el salmón a la plancha (no hace falta aceite de oliva ya que el salmón ya tiene suficiente grasa y no se pega a la sartén, siempre y cuando esta sea de calidad).
- 2º Mientras se cocina el salmón, cortar la cebolla en juliana y los champiñones en láminas.
- 3º Una vez está listo el salmón, retirar y saltear la cebolla y los champiñones con un poco de aceite de oliva, sal, pimienta negra y perejil.
- 4º Cuando estén ligeramente pochados, agregamos el jugo de 1/2 naranja y dejamos cocinar durante unos 5-10 minutos.
- 5º Transcurrido el tiempo, agregamos una cucharada de queso crema light y removemos hasta que quede una mezcla homogénea.
- 6º Finalmente, agregamos el salmón encima de la salsa, tapamos la sartén con una tapa de cristal y dejamos reposar a temperatura media unos 5 minutos.
- 7º Y listo, a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [610 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 80 kcal | 489 kcal | 24 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 39 g | 78 % |
| H. CARBONO | 3 g | 20 g | 8 % |
| AZÚCARES | 0 g | 2 g | 2 % |
| GRASA | 4 g | 27 g | 39 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 6 g | 30 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 7 g | 28 % |
| SODIO | 261 mg | 1589 mg | 66 % |