



## SALMÓN A LA MIEL Y MOSTAZA.

Salmón a la miel y mostaza, ideal para acompañar con arroz o cous cous.

 5 minutos

 20 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 porción individual de salmón (200 g)
- 1 cucharada soperas de miel (18 g)
- 1.5 cucharadas soperas de mostaza dijon (30 g)
- 2 gramos de sal común
- 1 gramo de pimienta, negra

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el salmón en cuadrados medianos.
- 2º Mezclar el resto de ingredientes en un bol con la ayuda de una cuchara hasta que quede una mezcla totalmente homogénea.
- 3º Añadimos los tacos de salmón al bol y mezclamos bien para que se impregnen todos en la salsa.
- 4º Cocinamos en el horno o freidora de aire a 180 grados durante 10-15 minutos.
- 5º Y listo, a disfrutar!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (250 g)	% DDR
ENERGÍA	184 kcal	461 kcal	23 %
PROTEÍNA	15 g	37 g	74 %
H. CARBONO	8 g	20 g	8 %
AZÚCARES	7 g	18 g	20 %
GRASA	10 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	797 mg	1993 mg	83 %