

**ENSALADA TEMPLADA DE SALMÓN Y ESPINACAS CON VINAGRETA DE CÚRCUMA Y LIMÓN*** 1 porción**INGREDIENTES**

- 150 gramos de salmón
- 1 ración individual de espinaca, cruda [90 g]
- 1/2 gramos de aguacate
- 1/4 cucharada sopera de sésamo, semilla [3 g]
- 1/2 cucharadita de curcuma molida [3 g]
- 1/2 cucharada sopera de pimienta, negra [4 g]
- 10 gramos de zumo de limón, fresco
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1. Cocina el salmón y desmenúzalo. 2. Mezcla espinacas, aguacate y salmón. 3. Prepara la vinagreta con AOVE, cúrcuma, pimienta y limón. 4. Añade semillas y aliña justo antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [246 g]	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	405 kcal	20 %
PROTEÍNA	13 g	31 g	62 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	12 g	29 g	42 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	87 mg	214 mg	9 %