

SALMÓN AL VAPOR CON BRÓCOLI AL AJILLO BAJO EN GRASA



Un platillo saludable y lleno de sabor, perfecto para una comida ligera y nutritiva. El salmón es cocinado al vapor, lo que resalta su suavidad y sabor natural, mientras que conserva todos sus nutrientes y ácidos grasos omega-3 beneficiosos para la salud. Acompañado de brócoli salteado al ajillo, que aporta un toque de frescura y textura crujiente, este platillo combina a la perfección lo saludable con lo delicioso. El brócoli, ligeramente dorado en aceite de oliva con ajo, complementa al salmón con su sabor robusto. Ideal para quienes buscan una opción equilibrada y rica en nutrientes en esta versión que lleva menos aceite.

 20 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 Filete de salmón rojo crudo [198 g]
- 1/4 taza de jugo de limón [60 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 Taza picada de brócoli [91 g]
- 1 Cucharadita de ajo crudo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocina el salmón al vapor con jugo de limón.
- 2º Sofríe el brócoli con ajo picado y aceite de oliva hasta que esté tierno.
- 3º Sirve el salmón junto al brócoli.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [356 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	349 kcal	17 %
GRASA	4 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
COLESTEROL	28 mg	101 mg	34 %
SODIO	52 mg	185 mg	8 %
H. CARBONO	3 g	12 g	4 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	13 g	47 g	—