



SALMÃO NO FORNO

 20 minutos 45 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 280 gramas de salmão cru
- 350 gramas de batata doce crua
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal (6 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descongelar os medalhões de salmão, temperar com sal e sumo de limão e dispor numa assadeira sem sobrepor nem encostar.
- 2º Em redor do salmão colocar a batata doce cortada em cubos com umas pedrinhas de sal por cima. Levar a assadeira ao forno pré-aquecido a 180°C durante 25 minutos, ou até os alimentos estarem cozinhados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (320 g)	% DR
ENERGIA	188 kcal	600 kcal	30 %
PROTEÍNA	8 g	24 g	49 %
H. CARBONO	15 g	50 g	19 %
AÇÚCARES	4 g	14 g	15 %
GORDURA	10 g	33 g	47 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	403 mg	1290 mg	54 %