Lucia Natividad Sanchis Benitez
Técnico Superior en Dietética · CV028 25

ESPAGUETIS INTEGRALES CON BRÓCOLI Y MAYONESA DE SALMÓN AHUMADO

20 minutos
20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 1 porción individual de salmón, ahumado (100 g)
- 1 ración individual de brécol, crudo (370 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo (93 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner a hervir la pasta y en otra olla el brócoli.
2º En un baso de batidora colocar el salmón ahumado cortado en trozos, añadir el aceite y el zumo de medio limón. Batir hasta que quede como una mayonesa o una salsa mas o menos homogénea. Puedes añadir una pizca de pimienta negra molida. Reserva unos trocitos de salmón para decorar.
3º Emplatar la pasta junto con el brócoli y añadir la salsa de salmón por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (452 g)	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	537 kcal	27 %
PROTEÍNA	9 g	39 g	77 %
H. CARBONO	10 g	46 g	18 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	4 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	59 %
SODIO	349 mg	1578 mg	66 %