María Plaza
Técnico Superior en Dietética

RECETA SALMÓN PLANCHA O AIR FRYER RYN

Puedes utilizar salmón fresco o congelado

5 minutos
15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de salmón, crudo (200 g)
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 gramo de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner el aceite en la sartén y añadir el salmón aderezado con especias al gusto
2º Añadir la sal
3º Si es en air fryer poner todos los ingredientes en un recipiente apto durante 8m aproximadamente
4º Si es en sarten 4m por cada lado será suficiente

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (163 g)	% DDR
ENERGÍA	194 kcal	315 kcal	16 %
PROTEÍNA	19 g	30 g	61 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	13 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	284 mg	462 mg	19 %