

**RECETA SALMÓN CON ESPÁRRAGOS Y PATATA RYN** 1 porción**INGREDIENTES**

- 170 gramos de salmón, crudo
- 200 gramos de espárrago, verde
- 140 gramos de patata, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 gramo de ajo, en polvo
- 1 gramo de orégano, seco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar la patata, trocearla y agregarle sal y orégano. Poner en un estuche apto para microondas o bien en un recipiente de cristal sellado con film transparente. Meter al micro aproximadamente 15m
- 2º Lavar y trocear los espárragos y hacer lo mismo que con las patatas. Dejarlos unos 10m en el micro. Paralelamente cocinar el salmón en una sartén o `plancha con un poquito de AOVE.
- 3º Servir todo en el mismo plato y añadir perejil al gusto y ajo en polvo.
- 4º Servir todo en el mismo plato y añadir perejil al gusto y ajo en polvo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [517 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	505 kcal	25 %
PROTEÍNA	8 g	43 g	86 %
H. CARBONO	5 g	27 g	10 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	25 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	21 mg	107 mg	4 %