



SALMÓN CON CHAMPIÑONES Y PATATA RYN

 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de patata, cruda
- 180 gramos de salmón, crudo
- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- ajo, en polvo
- pimienta, seca, molida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar la patata, lavar y trocear. Cocinar los champiñones en la sartén y cocer la patata en agua hirviendo.
- 2º Mientras cocinar el salmón a la plancha con unas gotas de aceite de oliva. Una vez lista la patata, aliñarla con perejil, pimienta y ajo molido.
- 3º Juntar todos los ingredientes en el plato y servir.
- 4º Juntar todos los ingredientes en el plato y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [494 g]	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	570 kcal	28 %
PROTEÍNA	9 g	46 g	92 %
H. CARBONO	7 g	37 g	14 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
SODIO	44 mg	220 mg	9 %