

**SALMÓN AL VAPOR CON BECHAMEL RYN** 20 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 140 gramos de salmón
- 1 guarnición de coliflor, cruda (150 g)
- 1 vaso pequeño de leche, desnatada, pasteurizada (113 g)
- 93 gramos de patata, cruda (media patata)
- 1 guarnición de espinaca, cruda (50 g) [3 puñados]
- 47 gramos de champiñon [5 unidades]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 cucharada de harina de maíz
- 1 gramo de pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar, cortar y salpimentar las verduras
- 2º Colocar las verduras en una vaporera y colocar el salmón sobre ellas, si no tienes vaporera utiliza el microondas o freidora de aire. 15m, sin aceite
- 3º Mientras calentar el aceite en una sartén, añadir la harina y remover unos 2m. Añadir la leche, sal y pimienta y remover hasta que vaya espesando
- 4º Emplatar las verduras con el salmón y añadir por encima la bechamel

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (574 g)	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	518 kcal	26 %
PROTEÍNA	6 g	37 g	74 %
H. CARBONO	5 g	29 g	11 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	5 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
SODIO	51 mg	293 mg	12 %