



## SALMÓN CON BRÓCOLI Y BONIATO/PATATA RYN

🕒 25 minutos

🍴 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de boniato, crudo (200 g)/patata
- 1 guarnición de brócoli
- 120 gramos de salmón
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- ajo, en polvo
- pimentón, en polvo
- tomillo, seco

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner agua a hervir. Cortar los ramilletes y ponerlos a cocer 5m
- 2º Pelar y cortar en tiras el boniato/patata
- 3º Especiar el boniato y ponerlo en un estuche para microondas una vez especiado y con un poquito de aceite durante 6m
- 4º Cocinar el salmón en horno, plancha o air fryer.
- 5º decorar el plato con los ingredientes ya cocinados

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (434 g)	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	535 kcal	27 %
PROTEÍNA	6 g	28 g	56 %
H. CARBONO	11 g	46 g	18 %
AZÚCARES	5 g	21 g	23 %
GRASA	6 g	25 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
SODIO	47 mg	206 mg	9 %