Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

SALMONE E PEPERONI NELLA FRIGGITRICE LIGHT

2 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di salmone fresco (filetto)
- 1/2 peperone giallo, 1/2 peperone verde, 1/2 peperone rosso
- 1 unità piccola di cipolla, cruda (100 g)
- 1spicchio di aglio, fresco
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine (5 g)
- q.b di sale, pepe, prezzemolo

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliate a tocchetti i peperoni, tritate la cipolla, l'aglio e il prezzemolo e versateli in una ciotola capiente, unite anche l'olio con il sale e mescolate per bene in modo che i condimenti si distribuiscano per bene sui peperoni. Ora condite la parte superiore del trancio di salmone con un pizzico di sale e prezzemolo. Ricoprite la base del cestello della friggitrice ad aria con un foglio di carta da forno e fate attenzione che non toccano le resistenze altrimenti brucia la carta, versate i peperoni conditi e sistemate al dentro (tra i peperoni) il trancio di salmone con la pelle rivolta verso il basso. Programmate 180° per 14-15 minuti e controllate la cottura del salmone, quando sarà ben cotto impiattate e servite immediatamente.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (220 g)	% AR
ENERGIA	129 kcal	283 kcal	14 %
PROTEINE	11 g	24 g	48 %
CARBOIDRATI	3 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	3 g	7 g	7 %
LIPIDI	8 g	18 g	25 %
GRASSI SATURI	2 g	4 g	20 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	5 %
SODIO	153 mg	336 mg	14 %