



## SCALOPPINA DI SALMONE FRESCO AL PEPE ROSA

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 100 grammi di salmone
- 200 grammi di lattuga
- 10 grammi di olive nere
- 10 grammi di lecitina di soia
- 10 grammi di olio di oliva extravergine
- 5 grammi di maionese

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tritare con la mezzaluna le olive, aggiungere la lecitina e il pepe rosa. Impanare la scaloppina di salmone fresco e cuocerla in una pentola antiaderente con poche foglie di salvia fresca.
- 2° Lavare, mondare e pesare l'insalata e condirla con una emulsione di olio e maionese.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (335 g)	% AR
ENERGIA	125 kcal	420 kcal	21 %
PROTEINE	7 g	22 g	45 %
CARBOIDRATI	2 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	6 g	6 %
LIPIDI	10 g	34 g	49 %
GRASSI SATURI	2 g	7 g	33 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	13 %
SODIO	43 mg	144 mg	6 %