



SALMÓN EN AIR FRYED

Rápido y muy bueno

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de salmón, crudo (200 g)
- 1 taza de cilantro picado crudo (60 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, seca, molida (3 g)
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo (93 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sazonar el salmón por ambos lados con los condimentos menos el limón y el cilantro que va al final.
- 2º Saque la fecha y forrarla con una capa de papel de aluminio y poner el salmón e introdúzcalo en la freidora para comenzar a cocinar.
- 3º Aproximadamente el tiempo de cocción son 14 minutos a 190° dependiendo de la freidora y si lo quieres más o menos hecho compruebas tu tiempo de cocción a mitad del cocinado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (270 g)	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	299 kcal	15 %
PROTEÍNA	12 g	32 g	64 %
H. CARBONO	1 g	4 g	2 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	28 mg	75 mg	3 %