



SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA Y SALSA DE QUESO BATIDO

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de salmón, crudo
- 100 gramos de tomate maduro, crudo
- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 Porcion de queso fresco batido desnatado (mercadona) [120 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacemos el salmón a la plancha , solo son necesarias unas gotas de aceite. Dorar al gusto.
- 2º Mientras hacemos el Salmón, cortamos los tomates en pequeños trazos y mezclamos con la lechuga aliñamos con una cucharadita de aceite de oliva y limón o vinagre
- 3º Mezclar el queso batido con un chorrito de limón, ajo en polvo cebolla en polvo y perejil seco y añadir sobre la ensalada y el salmón
- 4º En un plato ponemos la ensalada con el salmón Y vertemos el queso por encima
- 5º ¡ Buen provecho !

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [365 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	270 kcal	13 %
PROTEÍNA	9 g	33 g	67 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	6 %
SODIO	35 mg	128 mg	5 %