

SALMÓN CON CALABACÍN A LA PLANCHA Y SALSA DE SOJA BAJO FODMAP

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de salmón, crudo [200 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharadita de estragón molido [2 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar los calabacines a tiras OA dados y saltear previamente en una sartén de rejilla.
- 2º Una vez esté cocinado, reservar y saltear el salmón fresco durante unos 4 minutos aproximadamente.
- 3º Finalmente, añadir la salsa de soja y el estragón, el polvo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [411 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	361 kcal	18 %
PROTEÍNA	9 g	35 g	70 %
H. CARBONO	1 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	5 g	21 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	114 mg	468 mg	19 %