



BROCHETAS DE SALMÓN MARINADO

 10 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de salmón, crudo
- 1 cucharada sopera de salsa de soja (13 g) en hipertensión solo 1 cuchara de postre, que tiene 0.75 g sal
- 1 limón
- 1 naranja
- Jengibre en polvo
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- Pizca de sal
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1. Corta el salmón en dados gruesos.
- 2º 2. En un bol prepara el marinado con la salsa de soja, zumo de naranja (a proporciones iguales 2 cucharadas de soja y 2 de zumo de naranja), añade el jengibre en polvo una pizca, y ralladura de la piel de limón
- 3º 3. Introduce los dados de salmón en el marinado y deja en la nevera mínimo un par de horas.
- 4º 4. Pincha los dados de salmón en un palo de brocheta y dóralos a la plancha con un poquito de aceite, a fuego fuerte para que se doren por fuera y el salmón quede jugoso en el centro. Has de dorar todas las caras de los dados de salmón.
- 5º 5. Espolvorea sobre la brocheta unas semillas de sésamo y disfruta :)
- 6º 6. Puedes acompañar las brochetas de una ensalada de hojas verdes, de verduras a la plancha, de arroz salteado, de patatas a lo pobre.
- 7º 7. Admite múltiples acompañamientos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [327 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	319 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	46 %
H. CARBONO	4 g	13 g	5 %
AZÚCARES	4 g	12 g	13 %
GRASA	5 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	292 mg	955 mg	40 %