



## SALMÓN WELLINGTON

 10 minutos 30 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 500 gramos de salmón
- 260 gramos de masa de hojaldre un rollo
- 200 gramos de espinaca, cruda
- 125 gramos de queso crema
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina fresco [40 g]
- sal a gusto
- pimienta negra al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner aceite en la sartén ,Dorar el ajo y añadir las espinacas.
- 2º Salpimentar y rehogar 3 minutos.
- 3º Añadir el queso crema mezclar y reservar y precalienta el horno a 180º
- 4º salpimentar el salmón.
- 5º Esparcir el hojaldre y añadir la crema con las espinacas en el centro del ancho del salmón
- 6º colocar el salmón encima de las espinacas y cerrar primero una parte del hojaldre y después otra como si fuera un regalo, y por último esparcir el huevo con la ayuda de un pincel por encima del salmón y meter en el horno a 180º 30 min

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [285 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 225 kcal  | 642 kcal            | 32 %  |
| PROTEÍNA          | 11 g      | 31 g                | 63 %  |
| H. CARBONO        | 8 g       | 22 g                | 9 %   |
| AZÚCARES          | 0 g       | 1 g                 | 1 %   |
| GRASA             | 17 g      | 48 g                | 68 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 6 g       | 17 g                | 86 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 2 g                 | 9 %   |
| SODIO             | 379 mg    | 1080 mg             | 45 %  |