



SALMÓN A LA PLANCHA CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

 10 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de salmón, crudo
- 6 unidades de espárrago, verde [150 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y quitar la parte dura del espárrago. Echar AOVE en una sartén y cocinar hasta su punto. Puedes añadir varias unidades de tomates cherri en la sartén también. Puedes optar por espárragos congelados.
- 2º Hacer el salmón a la plancha sin aceite. Puedes cocinarlo sobre papel de horno. Otra opción es en la airfryer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [300 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	366 kcal	18 %
PROTEÍNA	13 g	39 g	79 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	7 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	29 mg	88 mg	4 %