



LOMO DE SALMÓN CON MIGAS DE COLIFLOR

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Lomo de lomo de salmón [mercadona] [125 g]
- 200 gramos de migas de coliflor ultracongeladas mercadona
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1/2 unidad grande de cebolla [100 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 Cuchara café de aceite de oliva Virgen extra [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar perejil, cebolla y ajo, y sofreír un poco las migas de coliflor ultracongeladas del Mercadona de mientras se pone el Airfryer el salmón depende de cómo ponga la máquina
- 2º Es un plato muy sano y fácil de hacer

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [422 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	372 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	29 g	58 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	5 g	23 g	32 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	7 %
SODIO	1 mg	4 mg	0 %