



SALMÓN CON PURÉ DE COLIFLOR

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de coliflor, cruda [325 g]
- Sal y Pimienta al gusto
- 1/2 Unidad mediana de cebolla perla [38 g]
- 180 gramos de salmón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta la coliflor en trozos grandes y hiévela durante 7 minutos.
- 2º Mientras tanto, corta media cebolla en cubitos
- 3º Retira la coliflor del agua hirviendo, escúrrela y mézclala con la cebolla y machaca hasta hacerla puré
- 4º Sazona el salmón con sal y pimienta. Dóralo en la sartén
- 5º Sirve el salmón y el puré de coliflor en un plato y adorna con el cebollín.
- 6º También puedes sazonar el puré con lo que te guste

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [492 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	416 kcal	21 %
PROTEÍNA	9 g	43 g	86 %
H. CARBONO	2 g	9 g	4 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	4 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	26 %
SODIO	124 mg	607 mg	25 %