



LOMOS DE SALMÓN EN AIRFRYED

Deliciosos lomos de salmón

 30 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de salmón, crudo (lomos)
- 1 disp.de un segundo de aceite en spray (1 g)
- 1 cucharada de postre de sal común
- 1 cucharada de café de pimienta, seca, molida
- 1 chorrito de limón exprimido
- 1/4 de cucharadas postre eneldo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º poner los lomos en la airfryer modo pescado unos 10 min si es solo 1 capa

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [333 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	313 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	31 g	62 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	5 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	6 %
SODIO	372 mg	1241 mg	52 %