

ENSALADA ESPÁRRAGOS BLANCOS, PEPINILLOS Y SALMÓN PLANCHA

Ensalada, sustituyendo salmón ahumado por plancha y eliminando palmitos de receta original

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 150 gramos de salmón, crudo
- 3 cucharadas soperas de soja, germinada, en conserva [45 g]
- 8 unidades pequeñas de pepinillos, en vinagre, en conserva [24 g]
- 10 unidades de espárrago blanco, en conserva [200 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pasar salmón por plancha o sartén en función de punto preferido
- 2º Mezclar ingredientes. Añadir pimienta y/o vinagre al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [424 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	348 kcal	17 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	68 %
H. CARBONO	1 g	4 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	5 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	304 mg	1287 mg	54 %