



ARROZ CON SALMÓN AL LIMÓN, MIEL Y SALSA DE SOJA

🕒 20 minutos

🕒 15 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 200-300 gramos de salmón -> 1-2 filetes
- 1 ración individual de arroz blanco, crudo [80 g] --> medio vaso de arroz crudo
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja baja en sal
- 1 cucharada de postre de miel
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1 cucharadita de maicena
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta el salmón en forma de taquitos grandes y colócalos en un bowl.
- 2º Agrega al salmón: la salsa de soja, la miel y la maicena. Deja que repose unos 5-10 minutos.
- 3º En una sartén, con un poco de aceite, cocina el salmón.
- 4º Mientras, cuece arroz. Cuando este listo, colócalo en un plato. Incorpora el salmón cocinado por encima y ¡listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [442 g]	% DDR
ENERGÍA	201 kcal	889 kcal	44 %
PROTEÍNA	15 g	64 g	128 %
H. CARBONO	16 g	70 g	27 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	9 g	39 g	55 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	535 mg	2364 mg	98 %