



SALMÓN EN SALSA CON ESPINACAS

Puedes sustituir el salmón por otro pescado (lubina, merluza, dorada, corvina, bacalao...)

 20 minutos
 30 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de espinaca, cruda (90 g)
- 1 porción individual de salmón (200 g)  1 porción individual de lubina (180 g)  1 unidad pequeña de dorada, plancha (190 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla (40 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1/2 tetrabrik pequeño de nata, líquida, para cocinar (100 g)
- Pimienta negra
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- Una pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén, con un poco de aceite, cocina el pescado. Agrega sal y pimienta negra al gusto por ambos lados del pescado. Cuando esté hecho, retíralo de la sartén.
- 2º Corta la cebolla y el ajo en trozos pequeños. En una sartén, con un poco de aceite, sofríelos.
- 3º Cuando la verdura esté hecha, incorpora la nata líquida.
- 4º Añade las espinacas y agrega una pizca de sal.
- 5º En caso de que la salsa espese, agrega un poco de leche.
- 6º Incorpora de nuevo el pescado a la sartén junto al resto de ingredientes. Cocina durante un par de minutos y ¡listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (378 g)	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	475 kcal	24 %
PROTEÍNA	9 g	34 g	69 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	9 g	34 g	48 %
GRASAS SATURADAS	4 g	15 g	75 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	167 mg	630 mg	26 %