



SALMÓN CON JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PURÉ DE PATATA

🕒 20 minutos

🕒 20 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 200 gramos de salmón, crudo
- 100 gramos de judía verde
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen [10 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela la patata, córtala en cubos no muy grandes y ponlas a cocer en agua hirviendo con un poquito de sal. Cuando estén tiernas [seguramente en unos diez minutos si las has cortado no muy grandes] escúrrelas y con un tenedor machácalas hasta alcanzar textura tipo puré. Cuece la zanahoria también.
- 2º En otra cazuela con agua hirviendo cuece las judías verdes. Cuando estén cocidas a tu gusto, retíralas, escúrrelas y resérvalas. *En caso de utilizar judías verdes en conserva, este paso no haría falta; más que escurrirlas.
- 3º En una sartén, con unas gotitas de aceite, cocina el salmón a la plancha con un poquito de sal.
- 4º Coloca el salmón en un plato y acompáñalo del puré de patata y de las judías verdes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [524 g]	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	618 kcal	31 %
PROTEÍNA	9 g	46 g	93 %
H. CARBONO	6 g	33 g	13 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	6 g	32 g	46 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
SODIO	28 mg	149 mg	6 %