



ENSALADA TEMPLADA DE SALMÓN Y PATATAS

Ensalada de patatas cocidas y salmón fresco con hortalizas

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de salmón (un lomo)
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 1 ración individual de canónigos, lechuga, mezclum, etc.
- 1/4 vaso de zumo de limón, fresco [44 g]  1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 2 cucharadas soperas de perejil, fresco [6 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 500 gramos de patata, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocemos las patatas y cocinamos el salmón a la plancha.
- 2º Una vez cocidas las patatas, dejamos que se enfríen un poco y las cortamos en trozos pequeños.
- 3º El salmón también lo cortamos en trozos pequeños.
- 4º Mezclamos todos los ingredientes en un recipiente, aliñamos al gusto y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [894 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	767 kcal	38 %
PROTEÍNA	5 g	41 g	83 %
H. CARBONO	9 g	82 g	32 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	3 g	28 g	41 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	11 g	45 %
SODIO	28 mg	249 mg	10 %