Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

ENSALADA TEMPLADA DE SALMÓN Y PATATAS (1,5P-2,5HC-2G)

Ensalada de patatas cocidas y salmón fresco con hortalizas

30 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de salmón
- 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) o 1 cucharada sopera de vinagre (9 g)
- 2 cucharadas soperas de perejil, fresco (6 g)
- 350 gramos de patata, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)

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 (740 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	619 kcal	31 %
PROTEÍNA	5 g	38 g	76 %
H. CARBONO	8 g	59 g	23 %
AZÚCARES	0 g	3 g	4 %
GRASA	3 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	35 %
SODIO	31 mg	227 mg	9 %