



## SALMÓN TERIYAKI

 30 minutos 2 porciones

## INGREDIENTES

- 300 gramos de salmón
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja [26 g]
- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 1 cucharada soperas de jengibre [5 g]
- 1/2 cucharada soperas de sésamo, semilla [7 g]
- 2 cucharaditas de cebollino fresco [2 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 200°C.
- 2º En un bol, mezcla la salsa de soja, la miel, el vinagre de arroz, el ajo picado y el jengibre rallado para hacer la salsa teriyaki.
- 3º Coloca los filetes de salmón en una fuente para hornear y vierte la salsa teriyaki sobre ellos, reservando un poco para después.
- 4º Hornea el salmón durante aproximadamente 12-15 minutos o hasta que esté cocinado.
- 5º Rocía el salmón cocido con la salsa teriyaki reservada y decora con semillas de sésamo y cebolletas en rodajas.
- 6º Recomendación: Sirve el salmón teriyaki con verduras al vapor y arroz.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (178 g)	% DDR
ENERGÍA	178 kcal	316 kcal	16 %
PROTEÍNA	16 g	29 g	59 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	11 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
SODIO	502 mg	894 mg	37 %