



RECETA

25 minutos  
2 porciones

## INGREDIENTES

- 300 gramos de salmón
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 1 cucharadita de eneldo [2 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- Rodajas de limón para decorar

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 190 °C.
- 2º En un bol pequeño, mezcla el zumo de limón, aceite de oliva, ajo picado, eneldo seco, sal y pimienta.
- 3º Coloca los filetes de salmón en una fuente para hornear y vierte la mezcla de hierbas y limón sobre ellos, asegurándote de que estén bien cubiertos.
- 4º Hornea durante aproximadamente 15-20 minutos, o hasta que el salmón esté cocinado y se deshaga fácilmente con un tenedor.
- 5º Sírvelo caliente, decorado con rodajas de limón.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [160 g]	% DDR
ENERGÍA	199 kcal	318 kcal	16 %
PROTEÍNA	17 g	28 g	56 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	–	–	–
GRASA	14 g	23 g	32 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	93 mg	149 mg	6 %