



## SALMÓN A LA NARANJA

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 300 gramos de salmón, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 2 unidades medianas de naranja [480 g]
- 1/2 unidad mediana de puerro, crudo [75 g]
- 1/2 cucharada de maicena [4 g]
- 1 cucharadita de tomillo [2 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén marcamos el salmón [echar un poco de sal] por ambos lados sin añadir aceite, no más de 1.30 min. por cada lado para que no se seque; reservamos.
- 2º En la misma sartén se echa el puerro bien troceado para que se poche con un poco más de aceite, y una pizca de sal, a fuego medio.
- 3º Mientras tanto, se exprime el zumo de naranja [unos 200 ml], y se agrega a la sartén, cuando esté ya pochado el puerro.
- 4º Además, en 50 ml de agua del tiempo, se echa una ctda de maicena y se remueve bien, tras lo que se echará sobre la sartén; también un poco de tomillo, y esperar a que todo reduzca [espese], a fuego medio.
- 5º Aproximadamente en 2-4 minutos se hará una salsa más o menos espesa, la cual se echará en un vaso batidor para triturlarla.
- 6º Habiéndose triturado bien, se vuelve a echar en la sartén con el fuego bajo, incorporando encima el salmón, para que hierva y se ligue el zumo de naranja con el salmón.
- 7º Tras 1-2 minutos estará hecho y se podrá emplatar.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [342 g]	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	382 kcal	19 %
PROTEÍNA	9 g	32 g	63 %
H. CARBONO	5 g	17 g	7 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	23 mg	78 mg	3 %