



ENSALADA TEMPLADA DE SALMÓN Y PATATAS (LOW FODMAPS)

Ensalada de patatas cocidas y salmón fresco con hortalizas

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de salmón (un lomo)
- 1 ración individual de canónigos o rúcula
- 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]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 2 unidades pequeñas de patata, cruda [220 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 [439 g]	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	501 kcal	25 %
PROTEÍNA	8 g	33 g	66 %
H. CARBONO	6 g	28 g	11 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	6 g	28 g	40 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	41 mg	178 mg	7 %