



FILETE DE SALMÓN AL HORNO CON ESPÁRRAGOS Y PATATAS (ALTA EN PROTEÍNA)

Esta receta tendrá una cantidad alta en proteína.

30 minutos

40 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de filete de salmón
- 1 guarnición de patata, al horno (80 g)
- 6 piezas de espárragos crudos (90 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen (5 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 1/2 pieza de limón (34 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentamos el horno a 200°C, durante 5 - 10 min.
- 2º En una bandeja para hornear grande, colocamos los filetes de salmón en el centro, rodea el salmón con los espárragos y las patatas cortadas en cubos.
- 3º En un tazón pequeño, mezclamos el aceite de oliva, el ajo picado, la sal y la pimienta, vierte la mezcla de aceite sobre el salmón, los espárragos y las patatas. Asegúrate de que todo esté bien cubierto.
- 4º Coloca las rodajas de limón sobre el salmón y las verduras.
- 5º Horneamos durante unos 20-25 minutos, o hasta que el salmón esté cocido y las patatas bien doradas y tiernas.
- 6º Retiramos del horno y servimos en caliente, espolvoreando con perejil fresco picado por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [476 g]	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	632 kcal	32 %
PROTEÍNA	12 g	55 g	110 %
H. CARBONO	6 g	29 g	11 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	34 g	49 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
SODIO	521 mg	2481 mg	103 %