



FILETE DE SALMÓN AL HORNO CON ESPÁRRAGOS Y PATATAS (- PROT)

Esta receta tendrá una cantidad alta en proteína.

 30 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 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 [376 g]	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	449 kcal	22 %
PROTEÍNA	9 g	35 g	70 %
H. CARBONO	8 g	29 g	11 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
SODIO	644 mg	2422 mg	101 %