



SALMÓN EN SALSA DE CALABAZA [1,5P-0,5HC-2G]

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de salmón
- 100 gramos de calabaza, cruda
- 1/4 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [53 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/3 copas de vino blanco [26 g]
- 1 cucharadita de especias varias [cayena, pimienta negra, nuez moscada, etc.]

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 a fuego fuerte, y reservamos.
- 2º Por otro lado, cortamos las hortalizas en cubos, y el ajo en láminas pequeñas. Entonces, echaremos un chorrillo de aceite de oliva a la sartén, a fuego medio-alto, echaremos los ajo, dorándolos un poco.
- 3º Cuando hayan cogido color, echaremos el resto de verduras, dejando que se pochen bien durante unos 15 minutos, mientras vamos removiendo/salteando de vez en cuando; echaremos un poco de cayena, pimienta negra y nuez moscada, así como el vino.
- 4º Cuando estén un poco blandas, las sacaremos a un vaso batidor y las trituraremos, añadiendo un poco de agua para que disminuya el espesor.
- 5º Tras ello, volveremos a poner la salsa en la sartén caliente, cubriendo la superficie, y echando sobre ella el salmón que habíamos reservado.
- 6º Tapamos la sartén y lo dejaremos a fuego bajo durante 4 minutos por cada lado, y así se cocerá por dentro correctamente.
- 7º Por último, destapamos, echamos un poco de perejil por encima y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [411 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	451 kcal	23 %
PROTEÍNA	10 g	39 g	78 %
H. CARBONO	3 g	12 g	5 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	6 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	55 mg	227 mg	9 %