



ENSALADA TEMPLADA DE SALMÓN Y PATATAS [- PROT] [- PATATA]

Ensalada de patatas cocidas y salmón fresco con hortalizas

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de salmón
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 1 ración individual de canónigos, lechuga, mezclum, etc.
- 1/4 vaso de zumo de limón, fresco [44 g] o 1 cucharada soperas de vinagre [9 g]
- 2 cucharadas soperas de perejil, fresco [6 g]
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 300 gramos de patata, cruda

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 [644 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	527 kcal	26 %
PROTEÍNA	4 g	28 g	56 %
H. CARBONO	8 g	52 g	20 %
AZÚCARES	0 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	32 %
SODIO	27 mg	171 mg	7 %