



## ENSALADA TEMPLADA DE SALMÓN Y PATATAS [1,5P-1,5HC-1,5G]

Ensalada de patatas cocidas y salmón fresco con hortalizas

 30 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 150 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 sopera de vinagre [9 g]
- 2 cucharadas soperas de perejil, fresco [6 g]
- 200 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 [585 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	463 kcal	23 %
PROTEÍNA	6 g	35 g	70 %
H. CARBONO	6 g	36 g	14 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	35 mg	205 mg	9 %