



## ENSALADA TEMPLADA DE SALMÓN Y PATATAS (2P-3HC-2G)

Ensalada de patatas cocidas y salmón fresco con hortalizas

 30 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 175 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)
- 450 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 (860 g)	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	695 kcal	35 %
PROTEÍNA	5 g	45 g	90 %
H. CARBONO	9 g	74 g	29 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	3 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	0 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	42 %
SODIO	31 mg	266 mg	11 %