



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 % |