



SALMÓN CON SALSAS DE CHAMPIÑONES (1,5P-1HC-2,5G)

Salmón con salsa de champiñones, ideal para acompañar con una fuente de carbohidratos.

 5 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de salmón (200 g)
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 200 gramos de champiñón, crudo
- 40 gramos de queso crema light o 25 gramos de queso crema Philadelphia light
- 100 gramos de zumo de naranja natural
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar el salmón a la plancha (no hace falta aceite de oliva ya que el salmón ya tiene suficiente grasa y no se pega a la sartén, siempre y cuando esta sea de calidad).
- 2º Mientras se cocina el salmón, cortar la cebolla en juliana y los champiñones en láminas.
- 3º Una vez está listo el salmón, retirar y saltear la cebolla y los champiñones con un poco de aceite de oliva, sal, pimienta negra y perejil.
- 4º Cuando estén ligeramente pochados, agregamos el jugo de 1/2 naranja y dejamos cocinar durante unos 5-10 minutos.
- 5º Transcurrido el tiempo, agregamos una cucharada de queso crema light y removemos hasta que quede una mezcla homogénea.
- 6º Finalmente, agregamos el salmón encima de la salsa, tapamos la sartén con una tapa de cristal y dejamos reposar a temperatura media unos 5 minutos.
- 7º Y listo, a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (617 g)	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	499 kcal	25 %
PROTEÍNA	6 g	40 g	79 %
H. CARBONO	3 g	20 g	8 %
AZÚCARES	0 g	2 g	3 %
GRASA	4 g	28 g	40 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	261 mg	1611 mg	67 %