



SALMÓN CON PURÉ DE ESPINACAS (1,5P-0,5HC-4G)

 20 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de espinaca, cruda (90 g)
- 1 porción individual de salmón (200 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla (40 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1/2 tetrabrik pequeño de nata, líquida, para cocinar (100 g)
- Pimienta negra
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- Una pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén, con un poco de aceite, cocina el pescado. Agrega sal y pimienta negra al gusto por ambos lados del pescado. Cuando esté hecho, retíralo de la sartén.
- 2º Corta la cebolla y el ajo en trozos pequeños. En una sartén, con un poco de aceite, sofríelos.
- 3º Cuando la verdura esté hecha, incorpora la nata líquida.
- 4º Añade las espinacas y agrega una pizca de sal.
- 5º En caso de que la salsa espese, agrega un poco de leche.
- 6º Incorpora de nuevo el pescado a la sartén junto al resto de ingredientes. Cocina durante un par de minutos y ¡listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (364 g)	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	554 kcal	28 %
PROTEÍNA	9 g	33 g	66 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	12 g	43 g	62 %
GRASAS SATURADAS	5 g	17 g	84 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	178 mg	647 mg	27 %