

**SALMÓN A LA MIEL Y MOSTAZA ***

Deliciosa receta de salmón cargada de sabores

 5 minutos 20 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 porción individual de salmón (200 g)
- 1 cucharada sopera de miel (18 g)
- 1.5 cucharadas soperas de mostaza dijon (30 g)
- 1 gramo de sal común
- 1 gramo de pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el salmón en cuadrados medianos.
- 2º Mezclar el resto de ingredientes en un bol con la ayuda de una cuchara hasta que quede una mezcla totalmente homogénea.
- 3º Añadimos los tacos de salmón al bol y mezclamos bien para que se impregnen todos en la salsa.
- 4º Cocinamos en el horno o freidora de aire a 180 grados durante 15 minutos.
- 5º Y listo, a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (240 g)	% DDR
ENERGÍA	184 kcal	442 kcal	22 %
GRASA	10 g	25 g	39 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	22 %
COLESTEROL	37 mg	90 mg	30 %
SODIO	797 mg	1913 mg	80 %
H. CARBONO	8 g	19 g	6 %
AZÚCARES	7 g	17 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	15 g	35 g	—