



## CUSCÚS CON CHAMPIÑONES Y SALMÓN A LA PLANCHA (COPIA)

 1 porción

### INGREDIENTES

- 50 gramos de couscous, dry
- Champiñones
- 150 gramos de salmón
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon a hervir una taza de agua con un poco de sal y tres cucharadas de aceite de oliva. Antes de que rompa a hervir, apártala del fuego y añádele la taza de cuscús. Déjalo reposar hasta que se hidrate y remuévelo.
- 2º Cocina los champiñones. Una vez que estén hechos, añade 2 cucharadas de tomate natural triturado. Añade un poco de perejil y sal.
- 3º Ya solo queda cocinar el salmón a la plancha.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [321 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 167 kcal  | 535 kcal            | 27 %  |
| GRASA             | 7 g       | 24 g                | 36 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 4 g                 | 20 %  |
| COLESTEROL        | 23 mg     | 75 mg               | 25 %  |
| SODIO             | 49 mg     | 158 mg              | 7 %   |
| H. CARBONO        | 14 g      | 43 g                | 14 %  |
| AZÚCARES          | 0 g       | 0 g                 | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 5 g                 | 22 %  |
| PROTEÍNA          | 11 g      | 36 g                | —     |