



## CUSCÚS CON CHAMPIÑONES Y SALMÓN A LA PLANCHA

 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 %
PROTEÍNA	11 g	36 g	72 %
H. CARBONO	14 g	43 g	17 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	7 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
SODIO	49 mg	158 mg	7 %