



SALMÓN A LA PLANCHA CON GUISANTES Y AGUACATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 filete de salmón
- Medio aguacate pequeño
- 1 lata pequeña de guisante, en lata (120 g)
- Un puñado colmado de rúcula

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1 - Prepara el salmón a la plancha con unas gotas de limón, sal y pimienta. 2 - Cuece el brócoli con los guisantes en agua y sal 3 - Parte el aguacate 4 - Añade unas hojas de berros, rúcula o albahaca y servir Pon a hervir tu brócoli en abundante agua durante 5 minutos junto con los guisantes y una pizca de sal. Escurre y saltea en la sartén un par de minutos para darle un toque más crujiente. Pon tu filete de salmón a la plancha con un chorrito de limón y pimienta. Corta tu aguacate en dados. Prepara tu plato colocando el salmón a un lado, la ensalada de rúcula y aguacate a otro lado y finalmente colocando tu verdura cocida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [467 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	491 kcal	25 %
PROTEÍNA	9 g	40 g	80 %
H. CARBONO	4 g	20 g	8 %
AZÚCARES	1 g	7 g	7 %
GRASA	6 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	40 %
SODIO	90 mg	418 mg	17 %