



SALMÓN CON JUDÍAS VERDES Y PURÉ DE PATATA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de patata, cruda (110 g)
- 150 gramos de salmón, crudo
- 150 gramos de judía verde, cruda o 1 guarnición de calabacín, crudo (160 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela la patata, córtala en cubos no muy grandes y ponlas a cocer en agua hirviendo con un poquito de sal. Cuando estén tiernas (seguramente en unos diez minutos si las has cortado no muy grandes) escúrrelas y con un tenedor machácalas hasta alcanzar textura tipo puré
- 2º En otra cazuela con agua hirviendo cuece las judías verdes. Cuando estén cocidas a tu gusto, retíralas, escúrrelas y resérvalas.
- 3º En una sartén, con unas gotitas de aceite, cocina el salmón a la plancha con un poquito de sal.
- 4º Coloca el salmón en un plato y acompáñalo del puré de patata y de las judías verdes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (382 g)	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	410 kcal	21 %
PROTEÍNA	9 g	35 g	69 %
H. CARBONO	5 g	18 g	7 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	6 g	21 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	23 mg	88 mg	4 %