Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

SALMÓN AL HORNO CON NARANJA Y LIMÓN

1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de salmón, crudo (200 g)
- 1/2 unidad mediana de naranja, cruda (120 g)
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo (93 g)
- 1/2 vaso de naranja, zumo, fresco (88 g)
- 1/2 vaso de limón, zumo, fresco (88 g)
- 1 cucharada de café de miel (4 g)
- 1/2 cucharada sopera de mostaza (10 g)
- 1 cucharada sopera de eneldo (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Precalentamos el horno a 180º. Ponemos en un cazo el zumo, la miel y la mostaza y llevamos al fuego hasta que haya reducido a la mitad.
2º Cortamos la naranja y el limón en rodajas muy finas y las ponemos en el fondo de dos fuentes de horno individuales, espolvoreamos con un poco de eneldo.
3º Sazonamos el salmón y lo ponemos sobre las rodajas de cítricos, repartimos la salsa sobre los dos lomos.
4º Lo metemos en el horno durante unos 15 minutos, hasta que el salmón esté hecho.
5º Antes de servir espolvoreamos con un poco más de eneldo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (484 g)	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	400 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	34 g	67 %
H. CARBONO	5 g	23 g	9 %
AZÚCARES	4 g	18 g	20 %
GRASA	4 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	75 mg	365 mg	15 %