



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 Pre calentamos el horno a 180°. 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 %