



JUDÍAS VERDES CON SALMÓN AHUMADO Y QUESO FRESCO

 15 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de judía verde, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Pimienta molida
- 100gr de salmon ahumado
- 50-60gr de queso fresco de burgos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir o cocer al vapor las judías 5 minutos cortadas y lavadas
- 2º Añadir el salmón a trozos pequeños y el queso fresco de cabra

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [358 g]	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	429 kcal	21 %
PROTEÍNA	11 g	38 g	76 %
H. CARBONO	3 g	9 g	4 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	7 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	3 g	10 g	50 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	500 mg	1789 mg	75 %