Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

PASTA CON SALMÓN Y ESPÁRRAGOS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de salsa de soja (13 g)
- 100 gramos de espárrago verde
- 180 gramos de salmón, crudo
- 10 gramos de nuez, cruda
- 50 gramos de pasta alimenticia, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocer la pasta.
2º Saltear los espárragos y el salmón desmigado sin aceite.
3º Condimentar y servir.
4º Cuando la pasta esté cocida, añadir junto a la salsa de soja y saltear durante unos segundos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (353 g)	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	586 kcal	29 %
PROTEÍNA	13 g	47 g	94 %
H. CARBONO	11 g	38 g	15 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	7 g	26 g	38 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	236 mg	834 mg	35 %