

**ENSALADA DE ESPARRAGOS CON SALMON Y FRUTA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 ración individual de espárrago, verde (150 g)
- 3/4 porción individual de salmón, ahumado (75 g)
- Fruta [4-5 fresas / Persimón / Uvas / Manzana / Arándanos / Melocotón...]
- 1 gramo de sal común
- 10 gramos de salsa vinagreta, con aceite de oliva
- 50 gramos de cebollino, crudo

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º En primer lugar, lava los espárragos trigueros, córtalos por la mitad y cuécelos 8 minutos al vapor
- 2º Y mientras se cuecen los espárragos, lava las fresas, retírales el pedúnculo, sécalas, trocéalas y reserva.
- 3º Y mientras se cuecen los espárragos, lava las fresas, retírales el pedúnculo, sécalas, trocéalas y reserva.
- 4º Lava el cebollino, pícalo y agrégalo a la vinagreta.
- 5º Para montar la ensalada: Parte el salmón ahumado en tiras alargadas. Luego mezcla los espárragos cocidos, las fresas trocedas y el salmón cortado en tiras. Añade la vinagreta con el cebollino, y listo!
- 6º Para montar la ensalada: Parte el salmón ahumado en tiras alargadas. Luego mezcla los espárragos cocidos, las fresas trocedas y el salmón cortado en tiras. Añade la vinagreta con el cebollino, y listo!

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (314 g)	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	247 kcal	12 %
PROTEÍNA	7 g	22 g	45 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	517 mg	1620 mg	67 %