



SALMÓN AL HORNO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de salmón, crudo (200 g)
- Pimienta negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentamos el horno a 180°. Salpimentamos al gusto y Metemos en el horno durante unos 15 minutos, hasta que el salmón esté hecho.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (151 g)	% DDR
ENERGÍA	175 kcal	264 kcal	13 %
PROTEÍNA	20 g	30 g	60 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	11 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	47 mg	71 mg	3 %