



## SALMÓN A LA PLANCHA

 1 porción

### INGREDIENTES

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

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En una sartén caliente añadimos el salmón salpimentado al gusto y cocemos hasta el punto deseado.

### 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 %