



SALMÓN EN AIR-FRYER

Puedes utilizar salmón fresco o congelado

 5 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de salmón, crudo (200 g)
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 gramo de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En air fryer poner todos los ingredientes en un recipiente apto durante 8m aproximadamente a 200°C

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (163 g)	% DDR
ENERGÍA	194 kcal	315 kcal	16 %
PROTEÍNA	19 g	30 g	61 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	13 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	284 mg	462 mg	19 %