

PASTA INTEGRAL SALTEADA CON SALMÓN Y ESPÁRRAGOS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 100 gramos de espárrago verde, hervido
- 100 gramos de salmón, crudo
- 1 ración individual de pasta alimenticia, integral, cruda [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [293 g]	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	481 kcal	24 %
PROTEÍNA	12 g	34 g	69 %
H. CARBONO	19 g	55 g	21 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	11 g	42 %
SODIO	273 mg	800 mg	33 %