

**SALMÓN A LA PLANCHA CON ARROZ Ó ENSALADA FRESCA** 1 porción

## INGREDIENTES

- 3 porciones de filete de salmón [90 g]
- 1/2 taza de arroz cocido [94 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/2 taza de brócoli cocido [92 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sazona el salmón con sal, pimienta y ajo, después ponlo en el comal a fuego lento.
- 2º coce las verduras y reserva
- 3º coce el arroz, midelo con 1 taza y sírvete la mitad de una tasa promedio.
- 4º sirve todo en un plato y acompaña con agua .

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [312 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	315 kcal	16 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	16 mg	51 mg	17 %
SODIO	24 mg	75 mg	3 %
H. CARBONO	10 g	33 g	11 %
AZÚCARES	1 g	2 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	–