



PAPELOTES DE SALMÃO

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 doses de lombos de salmão (250 g)
- Sal, pimenta e alho em pó q.b.
- Coentros, sumo e raspas de limão q.b.
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g) - Opcional

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num pedaço de papel vegetal colocar o salmão e temperar com os restantes ingredientes.
- 2º Colocar um fio de azeite [opcional] e fechar bem o papel vegetal
- 3º Levar ao forno durante cerca de 20 a 25 min a 180º.
- 4º Nota: No papelote pode colocar batata, batata-doce, brócolos, pimentos ou outro à sua escolha, ou pode acompanhar o salmão com couscous ou bulgur.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (163 g)	% DR
ENERGIA	153 kcal	251 kcal	13 %
PROTEÍNA	15 g	25 g	50 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	10 g	16 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	1959 mg	3201 mg	133 %