

SALMÓN CON CALABACÍN Y ENSALADA DE MANZANA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de salmón, crudo [200 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1 unidad pequeña de manzana verde [150 g]
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 cucharada de café de miel [4 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar una vinagreta con el vinagre, aceite, miel y sal y reservar.
- 2º Limpiar y cortar el calabacín en cuadraditos. Espolvorear con sal y ajo en polvo y disponer en una bandeja para horno. Hornear a 180º C hasta que estén tiernos.
- 3º En una plancha o sartén bien caliente, cocina el lomo de salmón, dándole la vuelta a los 5 minutos. Reserva y espolvorea con unas escarchas de sal gorda.
- 4º Sirve el salmón encima de una cama de calabacín y unas hojas de espinacas y láminas de manzana. Rocía con la vinagreta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [562 g]	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	308 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	28 g	55 %
H. CARBONO	3 g	15 g	6 %
AZÚCARES	3 g	15 g	16 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
SODIO	175 mg	986 mg	41 %