



PASTA 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 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda (20 g)
- 1 puñado de pasta pequeña de pasta alimenticia, cruda (25 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (247 g)	% DDR
ENERGÍA	137 kcal	339 kcal	17 %
PROTEÍNA	11 g	27 g	54 %
H. CARBONO	8 g	20 g	8 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	7 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	308 mg	762 mg	32 %