

Salmón con espárragos y salsa Holandesa



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 250 g de salmón
- Medio manojo de espárragos trigueros

Para la salsa Holandesa:

- 1/3 taza de yogurt descremado
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y hierbas al gusto.



ELABORACIÓN

Primero se realiza la salsa Holandesa: se mezclan en un bol el yogurt descremado, la mostaza y el aceite de oliva y se mezcla hasta emulsione. Posteriormente, se le añaden sal y especias al gusto.

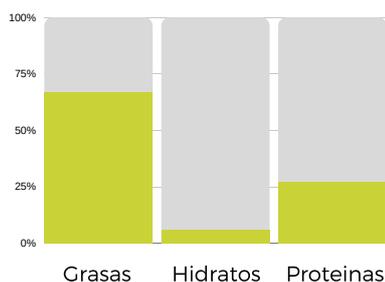
Una vez esté preparada la salsa se guarda en refrigeración hasta su posterior uso.

Cocinar tanto el salmón como los espárragos trigueros en la plancha.

Una vez todo cocinado, se emplata colocando salsa Holandesa encima del salmón.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	420.6 kcal	137 kcal
Grasas	31.2 g	10.16 g
Hidratos	5.9 g	1.92 g
Proteínas	28.83 g	9.39 g
Fibra	1.11 g	0.36 g
Sal	3.29 g	1.07g



Curiosidad:
La salsa Holandesa a pesar de que su nombre haga referencia a origen neerlandés, realmente su origen es francés.