

Brocheta de salmón y verduras



INGREDIENTES (6 PERSONAS)

- 1 lomo de salmón fresco
- Tomates cherry
- Calabacín
- Pimiento verde
- Cebolla
- Hierbas (opcionales)
- Una pizca de sal



ELABORACIÓN

Eliminar la piel del salmón y cortarlo en dados.

Limpiar y cortar las verduras en tacos (que se puedan pinchar sin problema).

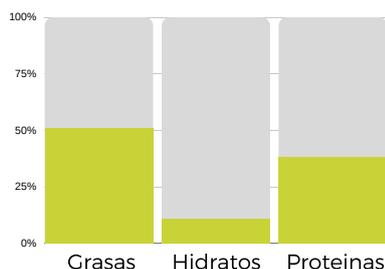
Montar las brochetas intercalando las verduras y el salmón.

Sazonar y aderezar al gusto.

Una vez formadas las brochetas, hacerlas a la plancha o al horno.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	89.33 kcal	87.58 kcal
Grasas	5.12 g	5.02 g
Hidratos	2.34 g	2.3 g
Proteínas	8.35 g	8.2 g
Fibra	0.83 g	0.82 g
Sal	0.4 g	0.4g



Consejo:
En caso de que te guste la verdura muy hecha puedes cocinarla un poco antes de insertarla en la brocheta y dejar que se termine de hacer junto al salmón.