Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Salmón con ensalada de tomate azul

1 ración · 619 kcal

Ingredientes

- **150gr** de salmón
- **1** puñadito de canónigos
- **1** tomate mar azul
- **½** aguacate
- **1** lima
- Aove
- Sal
- Pimienta
- Sal con especias

POR RACIÓN

Proteínas	**35 g**
Grasas	**47 g**
Hidratos	**20 g**
Fibra	**9,1 g**

Elaboración

1. Ponemos el salmón a la plancha con un chorrito de aove y sal con especias a fuego medio, damos una vuelta y vuelta y estaría.
2. Cogemos un puñadito de canónigos, y ponemos encima el tomate picado y el aguacate a dados, alíñanos con aove, zumo de lima, sal y pimienta.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya