



## SALMÓN EN PAPILOTE

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de salmón
- 140 g de zanahoria
- 140 g de puerro
- aceite de oliva
- 2 g de pimienta molida
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Pelar y cortar en tiras las zanahorias.
- Limpiar y cortar en tiras los puerros.
- Rehogar las verduras a fuego lento, hasta que estén blandas.
- Disponer cada trozo de salmón en rectángulos de papel de aluminio.
- Salpimentar al gusto.
- Repartir las verduras sobre los trozos de salmón.
- Cerrar el papel y meter a horno fuerte unos 10-15 minutos.
- Cuando se hinchan los paquetes, el salmón está listo.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 4.6 g	Grasas 24.5 g
Kcal 342	Proteínas 25.5 g