



PASTEL DE SALMÓN LIGERO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 480 g de salmón
- 150 g de cebolla
- 45 g de salsa de tomate
- 200 ml de leche descremada
- 4 unidades de huevo
- 40 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- guindilla roja seca

LA PREPARACIÓN

- Limpiar de piel y espinas el salmón. Desmenuzar y mezclar con la leche y un poco de guindilla hasta formar una pasta.
- Picar la cebolla y el ajo. Sofreír en una sartén con aceite hasta que se dore.
- Verter el sofrito en un cuenco, añadir la mezcla del salmón y los huevos. Mezclar bien e incorporar la salsa de tomate.
- Forrar un molde con papel de aluminio, echar la mezcla y tapar con papel de aluminio. Poner al baño maría en el horno precalentado. Hornear durante unos 50 minutos, dejando los últimos 10 minutos sin tapar.
- Desmoldar y servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 5.4 g	Grasas 27.3 g
Kcal 373	Proteínas 26.3 g