



Łosoś pieczony z natką

★★★★★ (10)

🕒 25 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

204 kcal / 1 porcję (109 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność

187.49 kcal

9.37%

🥚 Białko

18.50 g

37%

🍞 Węglowod.

0.67 g

0.25%

🐟 Tłuszcze

12.50 g

17.86%

🌾 Błonnik

0.23 g

0.92%

GDA

9.37 %



Składniki

- Łosoś świeży, stek - 100g
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Łososia ułóż na folii aluminiowej, skrop sokiem z cytryny i posyp posiekaną pietruszką. Zawień folię, wstaw do piekarnika i piecz około 20 minut w temp. 180-200°C.

*Podawaj z ziemniakami lub brązowym ryżem w towarzystwie świeżej surówki.

Smacznego!

