



Łosoś pieczony z koperkiem

★★★★★ (13)



25 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

206 kcal / 1 porcję (114 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

180.91 kcal

9.05%



Białko

17.72 g

35.44%



Węglowod.

0.82 g

0.3%



Tłuszcze

12.03 g

17.19%



Błonnik

0.16 g

0.64%

GDA

9.05 %



Składniki

- Łosoś świeży, dzwonko - 100g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Łososia skrop sokiem z cytryny i posyp posiekanym koperkiem. Zawieź w folię aluminiową i piecz w piekarniku w temp. 200°C około 15-20 minut.

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

Smacznego!

