

**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 %
---	-----------------------------------	---------------------------------------	--	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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!

