



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 %
---------------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

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



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Łososia skrop sokiem z cytryny i posyp posiekanym koperkiem. Zawieć 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!

