



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!

