



Łosoś pieczony z zielonym pesto

★★★★★ (22)



25 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

270 kcal / 1 porcję (123 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

219.43 kcal

10.97%



Białko

16.79 g

33.58%



Węglowod.

1.18 g

0.44%



Tłuszcze

16.69 g

23.84%



Błonnik

0.00 g

0%

GDA

10.97%



Składniki

- Łosoś świeży, dzwonko - 100g
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Zielone pesto z bazylii - 20g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Łososia skrop sokiem z cytryny i zawiń w folię aluminiową. Piecz w nagrzanym do 180°C piekarniku około 20 minut.

KROK 2: Łososia wyjmij, połóż na talerzu i udekoruj łyżką pesto.

*Podawaj z ziemniakami lub pełnoziarnistym pieczywem wraz ze świeżymi warzywami.

Smacznego!

