

**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!

