



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!

