



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



Składniki

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



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Łososia skrop sokiem z cyt. ryby i posyp posiekanym koperkiem. Zawieć w folię aluminiową i piec w piekarniku w temp. 200°C około 15-20 minut.

*Podawaj z ziemniakami lub brązowym ryżem w towarzystwie świeżej surówki.

Smacznego!

