



## Łosoś pieczony z natką

★★★★★ (10)

🕒 25 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**204 kcal** / 1 porcję (109 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>187.49 kcal</b> 9.37%	🍲 Białko <b>18.50 g</b> 37%	📦 Węglowod. <b>0.67 g</b> 0.25%	🍷 Tłuszcze <b>12.50 g</b> 17.86%	🌾 Błonnik <b>0.23 g</b> 0.92%	<b>GDA</b> <b>9.37%</b>
---	-----------------------------------	---------------------------------------	--	-------------------------------------	----------------------------

### 🍳 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!

