SALMÓN EN SALSA DE MANGO Y CHIPOTLE

Ingredientes:

- · 8 filetes de salmón de 120 gramos cada uno
- ·1 taza de mango maduro picado
- ·1 diente de ajo
- · 2 cucharadas de cebolla picada
- · 1/2 cucharadita de chile chipotle
- · 1/4 taza de agua
- · 1 sobre de Natuvia
- · Sal y pimienta al gusto
- ·1 cucharada de aceite vegetal

Preparación:

- Cociná a la plancha los filetes de salmón con sal y pimienta.
- 2- En una olla, sofreí el ajo y la cebolla.
- 3- Agregá el mango y el chile, majá y mezclá bien.
- 4- Agregá agua y el sobre de Natuvia, continuá mezclando.
- 5- Serví el salmón con la salsa y acompañá con vegetales.

VALOR NUTRICIONALPOR PORCIÓN

PORCIÓN: 1 SALMÓN

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales	
248 kcal	14.5 g	24 g	4 g	/

