



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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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!

