



## 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 <b>219.43 kcal</b> 10.97%	🍗 Białko <b>16.79 g</b> 33.58%	🍞 Węglowod. <b>1.18 g</b> 0.44%	🍷 Tłuszcze <b>16.69 g</b> 23.84%	🌾 Błonnik <b>0.00 g</b> 0%	<b>GDA</b> <b>10.97%</b>
------------------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 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 z świeżymi warzywami.

Smacznego!

