



*Cocina al rescate de tu salud*

[www.chef-911.com](http://www.chef-911.com)

## **ENSALADA DE SALMÓN AHUMADO**

1 porción

### **INGREDIENTES**

- 50g de salmón ahumado
- ½ taza de fideos de arroz remojados en agua caliente
- 1 taza de lechuga sangría cortada con las manos
- ¾ de taza de ejotes cocinados
- ½ taza de champiñones cortados
- 1 chile de árbol seco cortado en rebanadas
- 2 cucharadas de salsa de soya

### **PROCEDIMIENTO**

1. Partir el salmón en trozos más pequeños.
2. Mezclar todos los ingredientes. Servir.

### **CUADRO NUTRIMENTAL**

	<b>1 porción</b>
<b>Energía (kcal)</b>	185,2
<b>Proteínas (g)</b>	15
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	27,3
<b>Fibra (g)</b>	4,4
<b>Lípidos (g)</b>	2,4
<b>Colesterol (mg)</b>	0