

## --- PASTEL DE SALMON ---

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 3 huevos
- 220 ml de nata líquida para cocinar
- 150 gr de salmón en conserva al natural
- Tomate frito (un chorrito) = 20 gr aproximadamente
- Pimienta (al gusto)
- Sal



### FORMA DE PREPARACIÓN:

Coloca en un recipiente todos los ingredientes y bátelo hasta que quede una mezcla de textura uniforme.

Unta un recipiente apto para microondas con un poco de aceite y espolvorea un poco de harina antes de verter la mezcla; esto evitará que se pegue y puedas desmoldarlo mejor.

Vierte la mezcla en el recipiente y cocínalo en el microondas durante 15 minutos al 75% de potencia.

Puedes consumirlo caliente o frío, acompañado de mayonesa u otra salsa.

### FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	<b>Energía (Kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	Fibra (g)	<b>Lípidos (g)</b>	Colesterol (mg)
<b>Ración/persona</b>	193	12,8	3,2	0,09	14,3	193