

## Σολομός στη λαδόκολλα με λαχανικά



Για 4 άτομα

- 4 φιλέτα σολωμού
- πιπέρι
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
- $\frac{3}{4}$  φλ. ντοματίνια κομμένα στη μέση
- $\frac{3}{4}$  φλ. κολοκυθάκια σε λεπτές φέτες
- $\frac{3}{4}$  φλ. πολύχρωμες πιπεριές
- $\frac{1}{4}$  φλ. κρεμμύδι σε φέτες
- 1 κ.σ. χυμός λεμονιού

Αναμειγνύετε όλα τα υλικά και μετά βάζετε το σολομό στη λαδόκολλα μαζί με τα άλλα υλικά. Δένετε τη λαδόκολλα και ψήνετε στο φούρνο.

θερμίδες	400 kcal
πρωτεΐνες	35 gr
υδατάνθρακες	38 gr
λιπαρά	18 gr
χοληστερόλη	30 mg
φυτικές ίνες	12 gr
νάτριο	230 mg

Το συγκεκριμένο πιάτο είναι πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, καλών λιπαρών οξέων, φυτικών ινών και αντιοξειδωτικών ουσιών. Είναι ένα πιάτο που όταν συνδυάζεται με καλούς υδατάνθρακες όπως το ψωμί ολικής άλεσης αποτελεί ένα ολοκληρωμένο γεύμα.