

# SALMONE AL CARTOCCIO

## con asparagi e mandorle



### INGREDIENTI

- 4 tranci di salmone fresco norvegese
- 300 g di asparagi
- 1 testa d'aglio
- 40 g di mandorle sgusciate
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe



### PROCEDIMENTO

Prendiamo 4 fogli di alluminio e ricopriamoli con altrettanti fogli di carta forno. Adagiamo al centro di ciascuno di essi un trancio di salmone e ricopriamolo con l'aglio tritato, gli asparagi, e le mandorle. Irroriamo con olio extravergine di oliva e insaporiamo con sale e pepe. Chiudiamo verso l'alto e cuociamo a 200° per 30-35 minuti.



PRONTO IN  
40 minuti



VALORE ENERGETICO

**346 calorie**  
per porzione



DOSI PER  
**4 persone**



### Consigliato per:

il pranzo prima dell'attività fisica anche leggera, in quanto gli asparagi aiutano ad eliminare le scorie attraverso la sudorazione.



### Lo sapevi che...

GLI ASPARAGI HANNO DELLE SPICcate PROPRIETÀ DIURETICHE E MIGLIORANO LA FUNZIONALITÀ RENALE. FAVORISCONO INOLTRE LA SUDORAZIONE DURANTE L'ATTIVITÀ FISICA.

