

Нарядный лосось в сладко-соевом соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **161,47 ккал.**
Белки: **16,32 г.**
Жиры: **6,91 г.**
Углеводы: **7,12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/naryadnyj-losos-v-sladko-soevom-souse/>

Ингредиенты:

- 2 средних филе лосося
- 3 ст. л. легкого соевого соуса
- пара веточек свежего тимьяна
- молотый черный перец
- 1 ч. л. оливковое масло
- стевиозид по вкусу

Приготовление:

Нагреть духовой шкаф до 180. Моем лососинку. Растворить стевиозид в горячей воде. Получаем сладкую воду. Смешиваем соевый соус со сладкой водой. Кладем рыбку в форму для запекания, поливаем соусом, перчим, украшаем листиками тимьяна.

И в духовку всю эту красоту на минут 17-20!

Получается вкусно, красиво и низко-калорийно!