



 PESCADOS



Fácil



20 min



4

Salmón con limas y salsa de hierbas ligera

Raciones y nutrición

360 kcal / ración de las cuales:

 HIDRATOS	18%	17 gr.	68 Kcal
 GRASAS	45%	18 gr.	162 Kcal
 PROTEÍNAS	37%	33 gr.	132 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Mezclar mermelada, vinagre y jengibre y untar el salmón con esta mezcla. Cocerlo sobre el grill o la barbacoa hasta que se dore por ambos lados.

Asar las limas al mismo tiempo.

Mezclar el yogur con la menta, el cebollino y la leche evaporada y servir en un bol aparte.

Servir el salmón y limas asadas con la salsa de hierbas y hojas de lechuga.

CONSEJO NUTRICIONAL

Una original receta con proteínas de buena calidad, fuente de calcio, vitaminas C y B12 y con grasas omega 3, protectoras de nuestra salud cardiovascular

CONSEJO CULINARIO

Dejar reposar 30' el salmón con la mezcla en el refrigerador.

INGREDIENTES

- 100 ml (1/2 vaso) de Leche evaporada para cocinar IDEAL
- 1 Yogur natural NESTLÉ
- 2 cucharaditas de menta picada
- 1 cucharadita de cebollino
- 500 g (4 lomos) de salmón fresco
- 80 g de mermelada de lima
- 1 cucharada vinagre
- 1 cucharadita de jengibre
- 3 limas
- hojas de lechuga variadas