

Salmón con Salsa de Aguacate



Sirve:

6 raciones

Pieza:

12" Chef's Gourmet Skillet
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★☆

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Fresca y ligera, esta sabrosa comida es alta en proteínas y baja en azúcar y sodio. Rápida, fácil y deliciosa.

Salsa

2 aguacates, pelados, sin semillas y cortados en cubitos
3 cucharadas de
zum de lima
(45
ml)
1 cucharada de
cebollita, picada
(10
g)
1 cucharada de
aceite de oliva
(15
ml)
2 cucharaditas de
mostaza de Dijon
sal y pimienta al gusto

Plato

1 ¼
libras de filetes de salmón (567 g) 3
tomates, cortados en
cubitos

Preparación :

1. En un bol mediano mezcla todos los ingredientes de la salsa. Reserva.
2. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean reduce el fuego a medio y pon los filetes de salmón en la sartén, con la piel hacia abajo. Tapa y cocina hasta que el salmón esté opaco, unos 10 minutos.
3. Corta los filetes del tamaño de una porción. Pon en un plato, sirve la salsa por encima y los tomates encima de la salsa. Sirve caliente.

Consejos:

- Puedes sustituir el zumo de lima por zumo de limón.

Información nutricional por ración

▼

Calorías:	326
Grasa Total:	23g
Grasa	4g
Saturada:	
Colesterol:	60mg
Sodio:	77mg
Carbohidratos:	8g
Fibra	5g
Dietética:	
Azúcar:	2g
Proteína:	23g