

## Salmon & Verduras



### Sirve:

5 raciones

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
11" Large Skillet with Cover  
7" Santoku Knife

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Healthy Lifestyle Solutions  
Dealership Saladmaster Autorizado en Aruba  
[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

El protagonista de este plato nutritivo y sabroso es el salmón, un favorito entre los amantes del pescado. El salmón es una fuente rica de ácidos grasos omega-3, selenio y proteínas. ¡Y sólo necesitas utilizar una sartén Saladmaster para una fácil limpieza!

5 onzas de  
espinacas, lavadas  
(142  
g)

5 onzas de  
berza, lavada  
(142  
g)

4 onzas de  
okra, partida por la mitad a lo largo  
(113  
g)

1 pimiento (rojo, naranja o amarillo), cortado a tiras  
1 tomate, cortado a rodajas finas  
¼ col  
cortada con Cono #3  
¼ col roja,  
cortada con Cono #3

1 ½ libras de  
filetes de salmón, cortadas en 6 porciones  
(680  
g)  
1 - 2 limón, cortado en cuñas  
aderezo al gusto

**Preparación :**

1. Pon las espinacas y la berza en la sartén. Añade la okra, los pimientos, los tomates y la col.
2. Pon el salmón encima de las verduras y añade las cuñas de limón.
3. Vierte el aderezo por encima y tapa. Pon a fuego medio y cocina durante aproximadamente 20 minutos. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y sigue cocinando hasta que el salmón este hecho.

**Consejos:**

- Puedes acompañar este plato con quinoa y lentejas.

Información nutricional por ración

<b>Calorías:</b> 227
<b>Grasa Total:</b> 5g
<b>Grasa</b> 1g
<b>Saturada:</b>
<b>Colesterol:</b> 71mg
<b>Sodio:</b> 148mg
<b>Carbohidratos:</b> 17g
<b>Fibra</b> 6g
<b>Dietética:</b>
<b>Azúcar:</b> 5g
<b>Proteína:</b> 31g
El análisis nutricional no incluye el aderezo.