

Papillote de salmón a los cítricos



Ingredientes para 4 personas

- 4 supremas de salmón de unos 200g cada una
- 1 puerro
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 naranja
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra
- Ralladura de limón

Preparación

- 1) Lavar el puerro y cortarlo en arandelas muy finas. Colocar sobre cuatro hojas de papel de aluminio o estraza un lecho de puerros y colocar encima el salmón
- 2) Aromatizar con el aceite de oliva, la piel rallada y el zumo de una naranja, sal, la rallada de lima y pimienta.
- 3) Introducir en el horno precalentado a 200°C, durante 20 minutos aproximadamente.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 363,51 Kcal.; Proteínas: 30,70 g; Hidratos de carbono: 3,92 g;
Grasas: 25,01 g;

Comentario

El salmón es un pescado azul y como tal tiene propiedades antiinflamatorias gracias a su contenido alto en omega 3. Controla los niveles de hipertensión y equilibra los niveles de colesterol LDL y HDL.