

## Papillote de lentejas, ajos tiernos y salmón



### Ingredientes para 4 personas

- 4 piezas de Salmón, supremas (100 grs./pieza)
- 250 gramos de lentejas hervidas
- 1 manojo de ajos tiernos
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra

### Preparación

- 1) Colocar sobre una hoja de papel para horno, dos cucharadas de lentejas cocidas.
- 2) Depositar encima de las lentejas el trozo de salmón, salpimentarlo y ajos tiernos cortados a trocitos.
- 3) Cerrar el papel y cocer durante 10 minutos en una sartén tapada con dos cucharadas de agua para que produzca vapor
- 4) Agregar agua siempre que ésta se evapore.
- 5) Al cabo de los 10 minutos, retirar y servir

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 220,98 Kcal.; Proteínas: 23,95 g; Hidratos de carbono: 7,17 g;  
Grasas: 10,73 g;

### Comentario

El papillote es una técnica culinaria que consiste en envolver los alimentos en un envoltorio resistente al calor, papel de estraza, de aluminio o recipientes de teflón y cocinarlos en el horno o sartén.

Se pueden utilizar para cocinar carne, pescado, verduras y hortalizas. Prueba añadiendo especias y hierbas aromáticas.

El salmón es una fuente de proteínas animal rica en ácidos grasos omega-3, que tienen el papel de disminuir el colesterol LDL (popularmente conocido como colesterol malo) a nivel sanguíneo y aumentar el HDL (popularmente conocido como colesterol bueno).