

Salmon con salsa de pimientos y albahaca

TEXTURA: Descripción BDA	E / suave, chafada con el tenedor
Descripción IDDSI	Nivel 6 / suave y masticable



Ingredientes para 4 personas

- 2 cucharadas de Albahaca picada
- 1 pizca de Pimienta negra
- 1 pizca de Sal
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 4 supremas de Salmon
- 200 gramos de Pimiento rojo

Preparación

- 1) Untar el pimiento con una cucharada de aceite y sal e introducirlo en el microondas durante 4 minutos tapado a máxima potencia. Se puede asar el pimiento en el horno.
- 2) Dejarlo enfriar y pelarlo.
- 3) Con la batidora batir el pimiento, el aceite, la sal, la pimienta y la albahaca.
- 4) Salar el pescado y cocinarlo al vapor o en el microondas durante 4 minutos (este es el tiempo para las cuatro piezas)
- 5) Colocar el pescado y la salsa alrededor

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 300,12 Kcal.; Proteínas: 24,46 g; Hidratos de carbono: 1,89 g; Grasas: 21,57 g;

Comentario nutricional

El salmon, es un tipo de pescado azul, estos son una gran fuente de ácidos grasos esenciales omega-3 que ayudan a bajar el colesterol malo y subir el bueno (colesterol HDL), son antioxidantes y antiinflamatorios, por tanto, controlan la tensión arterial.