

Espaguettis Integrales con Espárragos y Salmón

Ya os he hablado en múltiples ocasiones de los beneficios del salmón muchas veces temido, en las dietas de pérdida de peso, por la gran cantidad de grasa que tiene. Aunque no deja de ser una grasa beneficiosa, como la del aceite de oliva, un exceso no es bueno. En esta receta contrarrestamos ese "exceso de grasa" al añadir pasta integral y espárragos, ambos ricos en fibra.

INGREDIENTES:

- 120 -160g Espaguetis integrales
- 300g Espárragos verdes
- 50g Pimiento verde
- 50g Pimiento rojo
- 50g Cebolla
- 150g Lomo de salmón a taquitos
- 2 Cucharadas de salsa de soja (opcional)

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla. Cortar en juliana pimientos y cebolla. Reservar.
2. Poner a hervir la pasta en abundante agua con sal, el tiempo recomendado por el fabricante. En la misma olla podemos escaldar los espárragos troceados introduciéndolos en un chino un par de minutos. O hacerlo en olla aparte.
3. Calentar una sartén antiadherente, dorar a fuego vivo el salmón. Retirar.
4. En la misma sartén, con la grasa que haya soltado el salmón, saltear la cebolla con los pimientos, agregar los espárragos escaldados.
5. Escurrir la pasta y adicionar a la mezcla anterior junto con el salmón. Añadir la salsa de soja (opcional) y servir.