

Fajita de Salmón y Rúcula

*Esta versión de fajitas de pescado está soberbia; rica **en fibra, antioxidantes, w-3, vitaminas y minerales**. Hacen las delicias de los más exigentes paladares. Una espléndida opción para una comida ligera o informal con amigos.*

INGREDIENTES:

120g Lomo de salmón sin espinas.
C/s Rúcula
2 uds "Tortillas" integrales
½ ud Pepino mediano
4-6 Rabanitos
C/s Eneldo
1-2 Cucharadas de yogur natural
1 Cucharadita zumo de limón

1

Ración



1. Cocinar el salmón con 50ml de agua en el microondas tapado, 3 minutos aproximadamente (o hervirlo en un poco de agua).
2. Dejar enfriar y desmenuzarlo (retirando piel y/o cualquier espina que pudiera quedar).
3. Preparar la ensalada de pepino: lavar el pepino, raspar un poco la piel y cortar en cubitos, agregar los rabanitos a rodajas, eneldo, zumo de limón y un poco de yogur. Reservar.
4. Montar las fajitas: colocar sobre cada tortilla integral dos buenas cucharadas de ensalada de pepino, sobre ésta el salmón y un poco de rúcula. Cerrar en forma de fajita.
5. Servir con el resto de ensalada de pepino, rúcula y un trozo de limón (opcional).