

Brécol con Salmón al Vapor

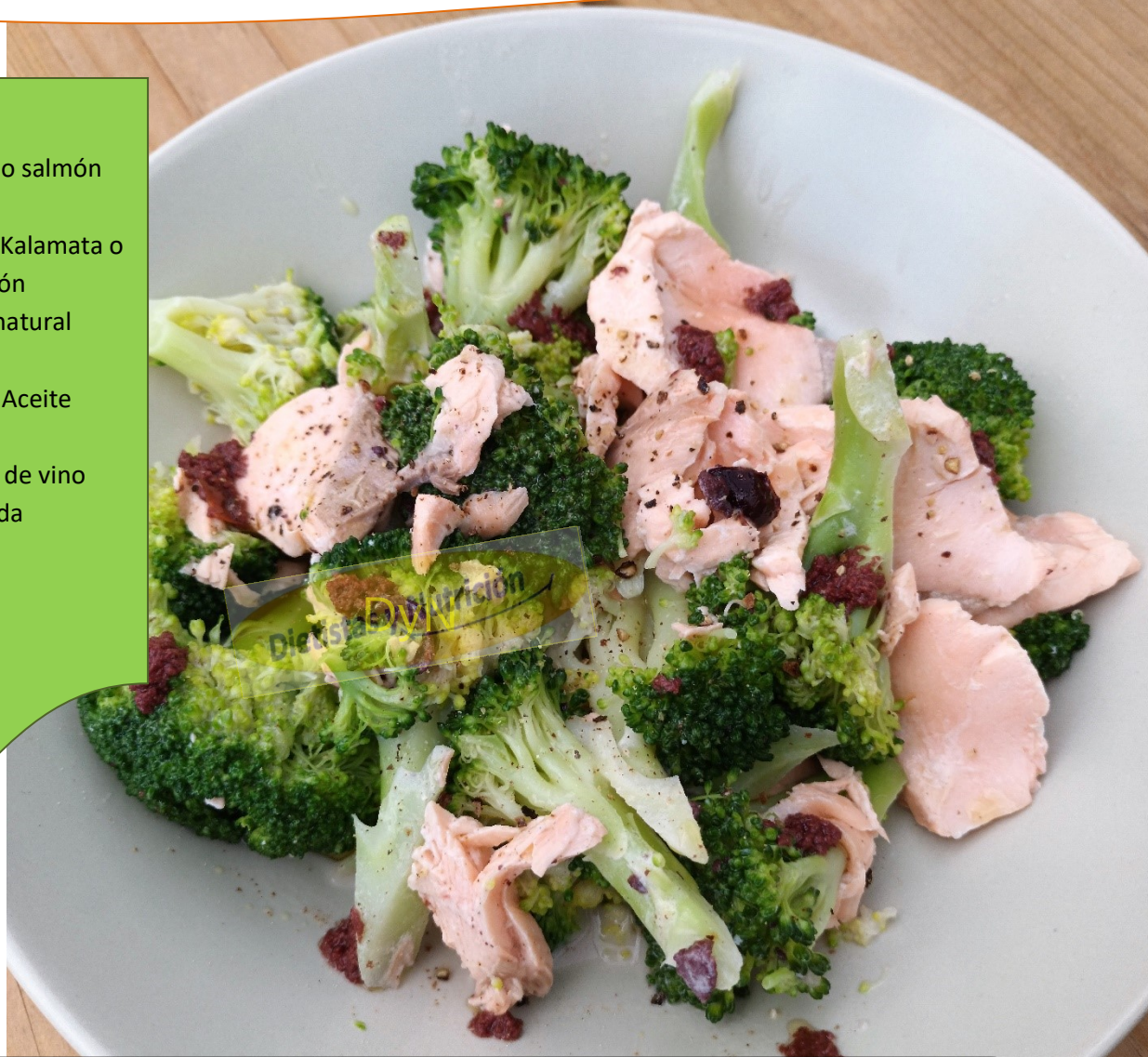
*El salmón es un pescado azul **rico en omega 3**. Este ácido graso tiene propiedades **antiinflamatorias, antitrombóticas y antiarrítmicas**. Esto se traduce en menores probabilidades de sufrir **accidentes cardiovasculares**. Su consumo está asociado a una **mejor salud neurológica**, a la disminución de la depresión y a un menor riesgo de demencia. Además, ayuda a regular los **niveles de triglicéridos y colesterol***

INGREDIENTES:

- 120-130g Lomo salmón
- 250g Brécol
- 3-4 Aceitunas Kalamata o negra de Aragón
- 1/2ud Yogur natural cremoso
- 1 Cucharadita Aceite oliva
- Gotas Vinagre de vino
- Pimienta molida (opcional)

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Si no tienes vaporera, pon una olla con agua al fuego, encima un colador (que no toque el agua) poner encima el salmón y tapar con la tapa de la olla. Cocinar al vapor el salmón 8 minutos, cuando lleve 2 minutos poner el brécol cortado en ramilletes en el agua hirviendo de la olla y proseguir la cocción 6 minutos. Pasado el tiempo, escurrir el brécol.
2. Preparar un aliño con las aceitunas a trocitos (retirando el hueso, si las aprietas con el dedo pulgar, es más fácil retirar hueso), aceite, unas gotitas de vinagre y una cucharada de agua hirviendo de la olla. Reservar la mitad y al resto añadir el yogur.
3. Agregar al aliño con yogur, el salmón desmenuzado (retirando piel y espinas) y el brécol. Mezclar bien.
4. Servir espolvoreado con el aliño reservado sin yogur y un poco de pimienta.