

Salmón a la Griega

En esta receta no usamos sal, porque el queso feta ya es bastante salado y no es necesario más. El salmón nos aporta **grasas saludables** como los omegas, muy **importantes para nuestras arterias, corazón y cerebro**. Acompáñalo con unas verduras como espárragos o brécol para complementar el plato.

INGREDIENTES:

- 250g Lomo de Salmón
- 200g Tomate triturado
- 30g Feta
- 1 Cucharada Eneldo fresco picado o ½ Cucharadita seco
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharada Aceite de oliva
- Una Pizca de orégano y de pimienta negra molida

2

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Pelar los ajos, picar y rehogar con el aceite.
3. Agregar el tomate y cocinar 5 minutos.
4. Verter en una bandeja para horno, colocar encima el pescado, desmenuzar el feta y espolvorear con eneldo y resto de especias.
5. Hornear a 180°C unos 10-12 minutos