

Salmón Marinado a los Cítricos

Los **pescados son ricos en w-3 (EPA y DHA)**, sobre todo los pescados azules como el salmón , numerosos estudios avalan los beneficios de su consumo habitual: **Reducen el riesgo de muerte por enfermedad coronaria** ya que contribuyen al funcionamiento normal del corazón., **mejoran el desarrollo neurológico** en los lactantes y niños pequeños cuando el pescado es consumido por la madre antes y durante el embarazo y además, el ácido docosahexanoico (**DHA**) **contribuye a mantener el funcionamiento normal del cerebro y al mantenimiento de la conservación de la visión** en condiciones normales.

INGREDIENTES:

- 120-150g lomo de salmón
- Ralladura de limón o lima
- Ralladura de naranja o de mandarina
- ½ Cucharadita Eneldo fresco (o ¼ si es seco)
- 1Cucharadita aceite de oliva

Guarnición: espárragos verdes y falso arroz* (coliflor)

1
Ración

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

ELABORACIÓN:

1. Mezclar la ralladura de limón, naranja y eneldo con una cucharadita de aceite.
2. Frotar sobre la carne del pescado y dejar marinar como min 30 minutos en la nevera (puede ser toda la noche)
3. Asar a la plancha (unos 2-3 minutos por lado, según grosor) y servir con espárragos verdes hervidos y falso arroz (coliflor rallada hecha en el horno)