

Salmón con Almendras

Esta es una receta impresionante, sobre todo para un día de celebración. Lo tiene todo: saludable, vistosa, rica y fácil de hacer. Cuida de nuestro corazón, es buena para la memoria, para la circulación... y si las acompañas de unas verduritas como brécol, espárragos o espinacas, ¡la hace perfecta!

INGREDIENTES:

- 2 Lomos salmón de 130g-150g c/u
- ½ Cucharadita de Mostaza Dijon
- ½ Cucharadita Tomillo seco o 1 de fresco
- ½ Cucharadita Ajo en polvo o 1 diente rallado
- 2 Cucharaditas de agua
- 10g Almendras fileteadas
- 500-600g Verduras al vapor o plancha

2

Raciones

Dietistas y Nutrición

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Mezclar la mostaza con el agua, ajo y tomillo.
3. Pincelar con la mezcla anterior la superficie del salmón y espolvorear con las almendras.
4. Cocinar a 200°C durante 8-12 minutos (dependiendo del grosor del lomo)
5. Servir con las verduras