



Recetas Saludables de "El Chef-Coach"

954 02 55 77 | 657 59 13 85 | descubre@elplandetuvida.es | elplandetuvida.es



CENTRO DE ADELGAZAMIENTO

Ingredientes:

100 g de salmón fresco
Tomate
Cebolla morada
Pimiento verde
Pimienta molida
Sal
1 cucharada de aceite
de oliva virgen

Tiempo: 15 min

Personas: 1

Receta:

Salmón con vinagreta de verduras

Elaboración:

- 1 - Para comenzar esta deliciosa receta tenemos que hacer un filete de salmón fresco a la plancha, sin añadir aceite.
- 2 - Mientras cocinamos el pescado, vamos haciendo la vinagreta. Para ello, solo tenemos que picar medio tomate, medio pimiento verde y unas rodajas de cebolla morada en trocitos pequeños.
- 3 - Colocamos las verduras en un bol, le añadimos una cucharada de aceite y lo mezclamos todo.
- 4 - Para darle un toque muy especial, añadimos a la vinagreta un chorrito de lima y una pizca de pimienta negra molida.
- 5 - Una vez listo el salmón, colocamos nuestra vinagreta por encima.  ... y listo para comer

Energía: 290 kcal

Hidratos de carbono: 1,3 g

Proteínas: 16,8 g

Grasas: 24,2 g

Calle San Francisco Javier, 22 planta 2 módulo 2 Edificio Hermes - 41018, Sevilla