

Receta

BOWL ANTIAGING DE SALMÓN CRISPY

ARROZ DE COLIFLOR Y SALSA TAHINI MATCHA



*Better***you.**
— METHOD —



Ingredientes



Tiempo total
18 MINS



PORCIONES
1 PORCIÓN

PARTE 1 - SALMÓN CRISPY

- 150 g de salmón fresco sin piel (corte tipo "loin")
- 1 cdita (5 ml) de aceite de oliva extra virgen
- ¼ cdita (1 g) de cúrcuma en polvo
- 1 pizca de sal rosa
- 1 pizca de pimienta negra
- ½ cdita (2 g) de ajonjolí blanco
- ½ cdita (2 g) de ajonjolí negro

PARTE 2 - ARROZ DE COLIFLOR AL LIMÓN

- 1 taza (120 g) de arroz de coliflor
- 1 cdita (5 g) de ghee
- 1 cdita (5 ml) jugo de limón amarillo
- Ralladura fina de ¼ limón
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de ajo en polvo

Ingredientes

PARTE 3 - VEGETALES ANTIAGING

- ½ taza (40 g) de espinaca baby
- ¼ taza (30 g) pepino persa en medias lunas
- ¼ taza (35 g) edamames cocidos sin cáscara
- ¼ taza (30 g) de col morada picada



PARTE 4 - SALSA TAHINI MATCHA GLOW

- 1 cda (15 g) tahini orgánico
- 1 cdita (2 g) matcha ceremonial
- 1 cdita (5 ml) jugo de limón
- 1 cdita (5 ml) miel cruda o monkfruit
- 1 cdita (5 ml) agua caliente
- 1 pizca sal rosa





PREPARACIÓN

PARTE 1 - SALMÓN CRISPY

1. Seca el salmón para lograr una costra dorada.
2. Colócalo en un sartén con aceite de oliva a fuego medio.
3. Mezcla cúrcuma, sal y pimienta, y espolvorea sobre el salmón.
4. Cocina 3-4 min por lado hasta dorar.
5. Retira del fuego y cubre con ajonjolí blanco y negro.

PARTE 2 - ARROZ DE COLIFLOR

6. En un sartén derrite el ghee.
7. Agrega el arroz de coliflor y saltea 3 min.
8. Añade jugo de limón, ralladura, sal y ajo en polvo.
9. Cocina 1 min más, hasta aroma cítrico.

PREPARACIÓN

PARTE 3 - VEGETALES

10. Lava y seca vegetales.
11. Coloca la espinaca como base en un bowl.
12. Acomoda pepino, edamame y col morada encima.

PARTE 4 - SALSA TAHINI MATCHA

13. Mezcla tahini + matcha.
14. Agrega limón, miel y sal.
15. Añade agua caliente poco a poco hasta obtener salsa fluida.

PARTE 5 - MONTAJE

16. Coloca el arroz de coliflor sobre la espinaca.
17. Añade el salmón crispy encima.
18. Baña con la salsa de tahini matcha.





TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Calorías	426 kcal
Proteína	34 g
Carbohidratos	18 g
Azúcares naturales	5 g
Grasas totales	24 g
Omega-3	2.8 g
Fibra	6.2 g
Sodio	168 mg
Potasio	764 mg
Calcio	93 mg
Magnesio	72 mg
Hierro	2.4 mg



-
- **Rico en omega-3:** reduce inflamación, mejora piel y longevidad.
 - **Matcha + tahini:** antioxidantes potentes para energía y glow.
 - **Coliflor:** regula insulina y favorece longevidad.
 - **Salmón:** proteína limpia que apoya el colágeno.
 - **Vegetales coloridos:** reducen estrés oxidativo.