

Receta

· PLATILLO ALTO EN PROTEÍNA · GOURMET · FUNCIONAL



SALMÓN EN COSTRA DE PISTACHE

& YOGURT GRIEGO AL LIMÓN

*Better***you.**
— METHOD —



Ingredientes



Tiempo total
20 MINS



PORCIONES
2 PORCIONES

- 2 lomos de salmón fresco (150 g cada uno)
- 2 cucharadas de pistache natural finamente picado
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Sal de mar y pimienta negra al gusto
- Ralladura de 1 limón amarillo

SALSA ALTA EN PROTEÍNA

- ½ taza de yogurt griego natural sin azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

ACOMPAÑAMIENTO OPCIONAL

- Espárragos o ejotes al vapor
- Ensalada verde simple



- 01** Precalienta el horno a 200 °C.
- 02** Salpimienta los lomos de salmón.
- 03** En un sartén caliente con aceite de oliva, sella el salmón 2 minutos por lado.
- 04** Mezcla el pistache con la mostaza y la ralladura de limón.

Proceso de preparación

Coloca esta mezcla sobre el salmón. **05**

Hornea de 8 a 10 minutos hasta que esté jugoso y la costra dorada. **06**

Mezcla todos los ingredientes de la salsa hasta obtener textura cremosa. **07**

SEÑALES DE ÉXITO

- Centro rosado y jugoso
- Costra crujiente
- Aroma fresco y cítrico

TIP GOURMET

Sirve el salmón sobre un espejo de yogurt y termina con pistache extra y ralladura de limón.



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Proteína
38 g

Energía
390 kcal

Azúcares
2 g

Grasas
24 g

Carbohidratos
6 g

Sodio
180 mg



BENEFICIOS FUNCIONALES

- Alto en proteína completa
 - Rico en omega-3
 - Bajo en carbohidratos
- Ideal para recomposición corporal