# Salmon al azafran

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

## Ingredientes

- ✔ **1 filet** salmón o merluza o abadejo o lenguado
- ✔ **1** cebolla *(en rodajas)*
- ✔ **1** zanahoria *(en rodajas)*
- ✔ **1 cda** puerro, apio, perejil *(todo picado fino)*
- ✔ **1** ají rojo *(en juliana)*
- ✔ **1** cápsula de azafrán
- ✔ **1 vaso** caldiet
- ✔ pimienta a gusto
- ✔ **1 unidad** limón *(jugo)*

## Preparación

1. Colocar en una asadera las 2 rodajas de salmón sin encimar.
2. Agregar las verduras, caldo, limón, sal, pimienta, cocinar en horno caliente durante 15 minutos tapado con una hoja de papel de aluminio.
3. Pasado el tiempo destapar y agregar el azafrán disuelto, volver a tapar y cocinar hasta que el pescado se desprenda del espinazo.
4. Servir bien caliente, acompañado con ensalada de berro

## Información Nutricional (por porción)

**540**
CALORÍAS

| 45g | 10g | 34g |
|---|---|---|
| PROTEÍNAS | CARBOHIDRATOS | GRASAS |

- Fibra: **4g**
- Sodio: **250mg**
- Azúcares: **6g**
- Grasas sat.: **6g**
- Colesterol: **60mg**

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

*"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"*

**Cooking Service**
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038