

RECEPTES AMB SALMÓ

El salmó és un **peix blau** o gras que aporta uns **11 grams de greix per cada 100 grams de carn**, un contingut similar al de les sardines, el sorell o la tonyina. El greix del salmó és ric en **omega-3**, un tipus d'àcid gras que contribueix a disminuir els nivells de colesterol i triglicèrids plasmàtics.



A més a més, és una excel·lent font de proteïnes d'alt valor biològic, igual que la resta de peix.

RECEPTES AMB SALMÓ

DIFERENTS PREPARACIONS CULINÀRIES DEL SALMÓ

- **Fumat**

El salmó fumat és una conserva del salmó, que es presenta en forma de grans filets, amb la tècnica del fumat.

- **Marinat o sushi**

Hem de tenir present que, a l'hora d'elaborar qualsevol recepta en què el salmó es vagi a consumir en cru, per evitar la contaminació amb Anisakis (paràsit), s'haurà de congelar prèviament.

- **Planxa o forn**

Una de les opcions més saludables, ja que al ser un aliment ric en greix no fa falta afegir-hi pràcticament cap greix per coure'l. Per donar-li un toc, podem fer servir les espècies que vulguem al gust.

TÀRTAR DE DOS SALMONS

CRUIXENT DE SALMÓ FARCIT DE BRIE A LES FINES HERBES

Condis *life et cuida?*