

RECETAS CON SALMÓN

El salmón es un **pescado azul** o graso que aporta unos **11 gramos de grasa por cada 100 gramos de carne**, un contenido similar al de las sardinas, el chicharro o el atún. La grasa del salmón es rica en **omega-3**, un tipo de ácido graso que contribuye a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos plasmáticos.



Además, es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, igual que el resto de pescados.

RECETAS CON SALMÓN

DIFERENTES PREPARACIONES CULINARIAS DEL SALMÓN

- Ahumado

El salmón ahumado es una conserva del salmón, que se presenta en forma de grandes filetes con la técnica del ahumado.

- Marinado o sushi

Tenemos que tener presente que, a la hora de elaborar cualquier receta en que el salmón se vaya a consumir en crudo, para evitar la contaminación con Anisakis (parásito), se tendrá que congelar previamente.

- Plancha u horno

Una de las opciones más saludables, puesto que es un elemento rico en grasa no hace falta añadir prácticamente ninguna grasa para cocerlo. Para darle un toque, podemos usar las especies que queramos al gusto.

TARTAR DE DOS SALMONES

CRUJIENTE DE SALMÓN CON RELLENO DE BRIE A LAS FINAS HIERBAS