

Papillote de salmón y verduras. [Omega 3 y antioxidantes

El Papillote de salmón es una manera sanísima de comer pescado azul y disfrutar de unas verduritas jugosas y crujientes. Cocinar el pescado con papillotes es la una forma ideal para evitar que se nos quede seco y obtener así todos sus nutrientes con la menor cantidad de calorías posible. En este caso, el salmón es uno de los pescados con mayor contenido en grasa, aunque eso sí, grasa buena, omega 3. Este ácido graso es muy bueno para controlar el colesterol en el organismo y para mantener nuestras arterias limpias. También cuida del sistema cardiovascular y del buen funcionamiento del cerebro. Además, combinar pescado con verduras es la mejor opción. En definitiva esta receta es maravillosa y baja en calorías :)

Ingredientes

150 g de salmón fresco
3 champiñones laminados
1/2 calabacín en rodajas finas
1/2 cebolleta en plumas
3 ramitas de brócoli
2 quesitos cremosos
1 cucharada de salsa de soja Aceite de Oliva Virgen Extra
Sal y pimienta
Papel de aluminio

Mezcla de especias

1 cucharadita de cada una de estas especias:
Ajo en polvo
Perejil
Eneldo
2 cucharaditas de orégano

Preparación del Papillote de salmón

Una vez que hemos cortado todas las verduras las incorporamos al papel de aluminio que previamente habremos colocado en la bandeja del horno en dos trozos, para hacer dos papillotes. Espolvoreamos las verduras con nuestra mezcla de especias, regamos con el aceite y ponemos los quesitos (uno en cada papillote) cortados en varios trocitos.

A continuación, agregamos el salmón cortado en dados con sal y pimienta, volvemos a espolvorear con las especias y regamos también con el aceite. Por último, añadimos la cucharada de salsa de soja.

Cerramos nuestros papillotes y, con el horno precalentado, los horneamos entre 20 o 25 minutos a 180° (el tiempo dependerá de la potencia de nuestro horno, por eso es mejor ir comprobando el estado del salmón a lo largo del horneado).