

Salmón a la naranja, una receta muy Fit. [La Cocina "fit" de Vikika

El **Salmón** es un pescado muy rico en Omega 3, un ácido muy saludable que favorece la disminución de los niveles de colesterol y triglicéridos; además de mejorar la fluidez de la sangre, lo que previene la formación de coágulos o trombos. También contiene vitaminas A y D, la primera mejora y la reparación de los tejidos, y la vitamina D por su parte contribuye poderosamente a la fijación del calcio en los huesos, actuando así como un potente preventivo contra la osteoporosis.

Por su parte, la **naranja** es muy rica en vitamina C. Esta vitamina es indispensable para el buen mantenimiento de los tejidos conectivos del cuerpo. Además, aporta una gran luminosidad a la piel e interviene en la formación del colágeno. De modo que esta receta es perfecta para personas que practiquen fitness o deportistas en general.

Ingredientes

400 g de salmón en dos lomos

1 cebolla

2 naranjas

1 pizca de pimienta

1 pizca de eneldo

Aceite de Oliva Virgen Extra

Preparación del Salmón a la naranja

Cortamos la cebolla en tiras muy finitas. Extraemos el jugo de una naranja y media con su pulpa, la otra media la cortamos en rodajas que pondremos luego encima del salmón.

Precalentamos el horno a 200°.

Engrasamos una sartén, pochamos la cebolla y añadimos el zumo de la naranja. Cocinamos durante cinco minutos. Después, lo pasamos todo a un recipiente para el horno y colocamos encima los lomos de salmón ?previamente aderezados con pimienta y eneldo? junto con las rodajas de naranja que teníamos reservadas (como se ve en el vídeo). Horneamos durante 20 minutos aproximadamente a 200° y ya estará listo. Conviene ir mirando el pescado durante ese tiempo porque cada horno tiene una potencia, y debemos intentar que el pescado no se nos pase porque sino quedará seco.

Si te gusta la Alimentación fitness te recomendamos nuestro Desayuno fitness con porridge de avena.