

## Trucha en papillote. [Muy baja en calorías

La **Trucha** es un pescado muy rico en ácidos grasos omega 3, que ayudan a reducir la hipertensión y a mantener en índices adecuados el colesterol. Asimismo, contiene proteínas de alta calidad para el organismo, y está llena de nutrientes como las vitaminas del complejo B, o minerales, como el hierro, el magnesio, el fósforo o el zinc.

### Ingredientes

- 4 lomos de trucha
- 2 ramas de apio
- 2 cebolletas
- 1 cucharada de jengibre
- 2 zanahorias
- 1/2 guindilla fresca
- 2 dientes de ajo
- 4 ramas de cilantro
- El zumo de 1 lima
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- Sal
- 4 trozos de papel de aluminio

### Preparación de la Trucha en papillote

Primero eliminamos las espinas de las truchas y les ponemos sal. Reservamos.

Después cortamos todas las verduras en bastoncitos y laminamos los ajos. A continuación en cada paquete de papel de aluminio colocamos un lomo de trucha, repartimos las verduras, el jengibre, el zumo, el cilantro y les echamos por encima la salsa de soja y el aceite de sésamo. Por último los envolvemos bien sellados y los metemos en el horno precalentado a 200° durante 15 o 20 minutos.

**La trucha es un pescado riquísimo y muy jugoso, en esta receta con toque cítrico está deliciosa, ¿te lo vas a perder?**

Si te gustan los pescados elaborados en papillote, te recomendamos nuestro Papillote de salmón con verduras.