

Salmón Asado

4 Porciones • 1 Porción = 1 Filete

INGREDIENTES

- Aceite de oliva extravirgen, según sea necesario
- 4 filetes de salmón (3 a 4 onzas)
- 1/8 cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 4 gajos de limón

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Cubra una placa para horno con papel vegetal o papel de aluminio. Esparza un poco de aceite de oliva en la placa.
3. Con una toalla de papel, seque la humedad del salmón. Luego, coloque el salmón en la placa para horno, con el lado de la piel hacia abajo. Condimente con sal y pimienta y hornee durante 8 a 10 minutos o hasta que el pescado esté cocido. El salmón debería deshacerse fácilmente con un tenedor cuando esté cocinado.
4. Quite del fuego, deje asentar durante 2 minutos y luego sirva con los gajos de limón.



Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	90
	% Daily Value*
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 34mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 241mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000-calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio®

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families