



Salmón con Crocante de Pistacho y Avena

4 Porciones • 1 Porción = 1 Filete

INGREDIENTES

- ¼ taza de pistachos sin cáscara
- ¼ taza de copos de avena
- 1 diente de ajo pisado
- ½ cucharadita de paprika molida
- 1 cucharadita de eneldo seco
- 1/8 cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto
- Aceite de oliva extravirgen, según sea necesario
- 4 filetes de salmón (3 a 4 onzas)
- 4 gajos de limón

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Mezcle los pistachos, la avena, el ajo, la paprika, el eneldo, la sal y la pimienta en una procesadora o licuadora. Pulse hasta desmenuzar.
3. Cubra una placa para horno con papel vegetal o papel de aluminio. Esparza un poco de aceite de oliva en la placa.
4. Con una toalla de papel, seque la humedad del salmón. Luego, esparza la mezcla de pistachos con avena por encima de los filetes de salmón, presionando hacia abajo suavemente.
5. Coloque el salmón en la placa para horno, con la mezcla de pistachos y avena hacia arriba. Hornee durante 8 a 10 minutos o hasta que el pescado esté completamente cocido. El salmón debería deshacerse fácilmente con un tenedor cuando esté cocinado.
6. Quite del fuego, deje asentar durante 2 minutos y luego sirva con los gajos de limón.

Nutrition Facts	
4 servings per container	1 fillet
Serving size	1 fillet
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 16g	21%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 45mg	15%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 20g	
Vitamin D 8mcg	45%
Calcium 25mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 415mg	8%

*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



© Culinary Health Education for Families