

Salmón Asado

6 Porciones • 1 Porción = 4 Onzas de Pescado



INGREDIENTES

- 6 filetes de salmón de 4 onzas sin piel y sin hueso, fresco o congelado, de aproximadamente 1 in de espesor
- 1 cucharada de paprika dulce
- 1 cucharada de paprika ahumada o chile ancho en polvo
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de orégano seco triturado
- 3 cucharadas de aceite de oliva extravirgen

INDICACIONES

1. Descongele el pescado, si está congelado. Enjuague el pescado y séquelo con toallas de papel y palmaditas. Deje a un lado.
2. En un recipiente pequeño, mezcle las especias. Pase la mezcla a un pedazo de papel encerado. Pase de un lado y del otro los filetes de pescado por la mezcla para cubrirlos.
3. Pincele aproximadamente la mitad del aceite de oliva en una sartén o en una placa para horno grande.
4. Coloque los filetes en la sartén y vierta el aceite de oliva restante. Ase el pescado a 4 in del calor durante 4 a 6 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor. Dé vuelta con cuidado una vez a mitad de cocción.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	4 Ounces Fish
Amount per serving	
Calories	360
% Daily Value*	
Total Fat 24g	31%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 60mg	20%
Sodium 460mg	20%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 26g	
Vitamin D 12mcg	60%
Calcium 30mg	2%
Iron 3mg	15%
Potassium 924mg	20%

*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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

