



Salmón con Costra de Avena y Pepitas, con Salsa de Yogur y Hierbas

4 Porciones • 1 Porción = 1 Pieza de Salmón

INGREDIENTES

- Lluvia de aceite de oliva
- ¼ taza de pepitas (semillas de calabaza)
- ¼ taza de copos de avena
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de paprika
- 2 cucharadas y 1 cucharadita de eneldo deshidratado (1 cucharadita por separado)
- Una pizca de sal y pimienta
- 4 filetes de salmón de 4 onzas
- 1 limón
- 1 taza de yogur griego natural
- 2 cucharadas de perejil deshidratado
- 2 cucharadas de cebollín deshidratado

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F. Cubra una placa para horno con papel vegetal o papel de aluminio. Esparza un poco de aceite de oliva en la placa.
2. En un procesador de alimentos, combine las pepitas, la avena, el diente de ajo, la paprika, 1 cucharadita de eneldo, la sal y la pimienta. Procesa la preparación hasta que los ingredientes estén desmenuzados.
3. Coloque el salmón en la placa para horno. Dele golpecitos con una toalla de papel. Esparza la mezcla de pepitas con avena por encima de los filetes de salmón, presionando hacia abajo suavemente.
4. Hornee durante 8 a 10 minutos o hasta que el pescado esté cocinado. El salmón debería deshacerse fácilmente con un tenedor cuando esté cocinado.
5. Corte el limón en gajos y exprima la cantidad deseada sobre el salmón antes de servir.
6. Para preparar la salsa de yogur con hierbas, combine el yogur griego natural con el perejil deshidratado, el cebollín, el eneldo restante y una pizca de sal.
7. Coloque un poco sobre el salmón o sírvalo al costado.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 Filet of Salmon (197g)
Amount per serving	360
Calories	% Daily Value*
Total Fat 22g	28%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	—
Cholesterol 65mg	22%
Sodium 290mg	11%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	—
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 33g	—
Vitamin D 12mcg	60%
Calcium 129mg	10%
Iron 3mg	15%
Potassium 628mg	15%

*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

