



PESCADOS

Salmón con salsa de yogur griego

★★★★★ 0 comentarios

🕒 20 minutos

🍴 2 porciones

🔥 Calorías
353

🔥 Grasa
18 g

🔥 Proteína
32 g

Una receta con salmón diferente que te encantará. Acompaña este delicioso Salmón Natural Pietrán con una ensalada para que disfrutes de un plato saludable y de una mezcla increíble de sabores.

Esta receta de Salmón con salsa de yogur griego y ensalada es una gran opción para cuidarte con una buena fuente de proteína.

Ingredientes



Salmón Pietrán Natural

2 porciones de Salmón Natural Pietrán



Sal y pimienta al gusto



1 cucharada de jugo de limón



1 cucharadita de jengibre rallado



1 cucharada de vino blanco



3/4 taza de yogur griego natural



1 cucharada de aceite de oliva



2 cucharadas de cebollín finamente picado



1 cucharada de aceite de oliva



2 Cdas. de mayonesa light



1 cucharada de miel de abejas

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

Este es un plato de salmón bañado con salsa de yogur griego, es una opción perfecta para tus comidas principales y una receta nutritiva de salmón que se prepara muy rápido con un resultado delicioso.

¿Cómo preparar salmón bañado con salsa de yogur griego?

- Espolvorea el Salmón con sal y pimienta.
- Calienta un poco de aceite en una sartén, dora el salmón por 4 minutos por un lado, voltea, vierte el vino y cocina durante 4 minutos más.
- Para la salsa mezcla todos los ingredientes.
- Sirve con mezcla de lechugas, brotes y máximo 4 cdas de salsa de yogur griego.
- Acompaña este plato con alimentos que contengan carbohidratos como arroz, quinoa, papa, entre otros, con el fin de que te aporte los nutrientes necesarios que contribuyan a una alimentación saludable.



Recuerda que mantenerte bien depende de una buena alimentación, actividad física y cuidar de tu mente siempre.



Compra tus productos a un clic



También puedes encontrarnos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.

Productos

Recetas

Mi Mundo saludable

Contacto