



PESCADOS

Wok de arroz con Salmón Asiático Pietrán

★★★★★ 0 comentarios

🕒 20 minutos

🍴 2 porciones

🔥 Calorías
488

🔥 Grasa
16g

🔥 Proteína
37g

Que delicia disfrutar tus tardes con una preparación ligera acompañada de Salmón Asiático que le dará un toque especial a tu comida.

Esta preparación la puedes disfrutar en un almuerzo o una cena, es sencilla pero deliciosa ideal para cuidarte como más te gusta.

Cuando cocinas para ti, cuidarte es todo un placer.

Ingredientes



Salmón Pietrán Asiático

2 filetes de Salmón Asiático Pietrán



1 1/2 taza de arroz blanco previamente cocido



2 cdas ajonjolí negro



3 cdas cebolla larga



1 taza de crimini



2 cdas marañones



1 cda de maní



Aceite

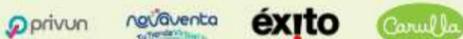
Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

- En una sartén con un poco de aceite sofríe los filetes de salmón, primero por el lado de la piel durante 6 a 8 minutos, voltea y asa otros 6 minutos o hasta obtener el termino deseado.
- Calienta un poco de aceite de oliva y sofríe la cebolla, los crimináis, agrega los marañones y el maní.
- Mezcla con el arroz.
- Sirve el salmón con el arroz y acompaña con brotes.



Compra tus productos a un clic



También puedes encontrarlos 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](#)