



PESCADOS

Salmón Asiático con espárragos verdes

★★★★★ 0 comentarios

🕒 20 minutos

🍴 2 porciones

🔥 Calorías
330

🔥 Grasa
19 g

🔥 Proteína
32 g

Esta receta de Salmón Asiático Pietrán con espárragos verdes es una alternativa ideal para cuidarte con una buena fuente de proteína.

Ingredientes



Salmón Pietrán Asiático

2 porciones de Salmón Asiático Pietrán



Espárragos verdes



1/4 taza queso parmesano



Aceite de oliva



Sal y pimienta

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

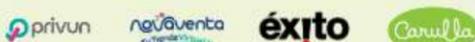
Esta receta de Salmón Asiático Pietrán con espárragos verdes es un plato nutritivo ideal para tus cenas y almuerzos, esta receta Pietrán con fuente natural de proteína, además de ser deliciosa tiene excelentes beneficios.

¿Cómo preparar salmón asiático con espárragos verdes?

- Calienta un poco de aceite en una sartén antiadherente, sella el salmón durante 3 a 4 minutos por ambos lados.
- En otra sartén con un poco de aceite de oliva saltea los espárragos hasta que su color sea intenso.
- Espolvorea con sal, pimienta y queso parmesano.
- Acompaña si es de tu preferencia con papa, yuca, arroz, plátano ó quinua.



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