



PESCADOS

Salmón empapelado o papilote

★★★★★ 0 comentarios

🕒 30 minutos

🍴 2 porciones

🔥 Calorías
385

🔥 Grasa
18 g

🔥 Proteína
32 g

Esta receta de salmón empapelado o papillote es una opción diferente y deliciosa para añadir una buena fuente de proteína a tus comidas.

Ingredientes



Salmón Pietrán Natural

2 porciones de Salmón Natural Pietrán



1/2 taza de cebolla morada en plumas



2 cucharadas de Aceite de oliva



1 taza de espinacas



1/2 taza de zanahorias en julianas



Sal y pimienta



1 taza de albahaca



Tomillo fresco



Papel parafinado

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso [^](#)

Esta receta de salmón empapelado o papillote es un plato perfecto para tus almuerzos y cenas, es una receta Pietrán que le aportará beneficios a tu bienestar, además te tomará poco tiempo de preparación.

¿Cómo preparar salmón empapelado (Papillote)?

- Precalienta el horno a 180°C o 350°F.
- Sobre el papel parafinado pon una porción de Salmón Natural Pietrán, alrededor hojas de espinaca, albahaca, zanahoria y cebolla.
- Unta un poco de aceite, espolvorea con sal y pimienta.
- Pon una ramita de tomillo.
- Envolver en el papel.
- Lleva al horno durante 15 minutos.
- Retira del horno, destapa y disfruta.
- Acompaña si es de tu preferencia con papa, yuca, arroz, plátano ó quínuia.



Recuerda acompañar esta receta con alimentos que contengan carbohidratos como arroz, quinua, papa, entre otros con el fin de que te aporte los nutrientes necesarios que contribuyan a una alimentación saludable.



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](#)