



Salmón BBQ A La Parrilla

6 Porcionnes • 1 Porción = 4 Onzas de Pescado

Consejos Sobre el Salmón



Cómo almacenar

Guarde el salmón crudo en un recipiente hermético o en una envoltura de plástico en el refrigerador hasta por 2 días.



Cómo Utilizar

El salmón al horno, asado o a la parrilla conserva el sabor y los nutrientes.



Beneficios de la Salud

Rica en vitaminas del complejo B, vitamina D, potasio y minerales.

INGREDIENTES

- 6 – 4 onzas de filetes de salmón deshuesados, frescos o congelados, sin piel y de aproximadamente 1 pulgada de grosor
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharada de pimentón ahumado o chile ancho en polvo
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de cebollino, picado
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de orégano seco, triturado
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

DIRECCIONES

- Descongela el pescado, si está congelado. Enjuague el pescado y séquelo con toallas de papel. Dejar de lado.
- En un tazón pequeño, combine las especias. Transfiera la mezcla a un trozo de papel encerado. Enrolle suavemente los filetes de pescado en la mezcla de especias para cubrirlos.
- Unte aproximadamente la mitad del aceite de oliva en el fondo de una bandeja para asar o de una bandeja para hornear grande.
- Coloque los filetes de pescado en la sartén y rocíe con el aceite de oliva restante. Ase el pescado a 4 pulgadas del fuego durante 4 a 6 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente al probarlo con un tenedor. Voltee con cuidado el pescado una vez que esté a la mitad del asado.
- Adorne los filetes con cebollino picado.

Nutrition Facts	
6 servings servings per container	
Serving size	4 oz (113 g)
Amount per serving	
Calories	380
% Daily Value*	
Total Fat 31g	40%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 40mg	13%
Sodium 1240mg	54%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 18g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 36mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 303mg	6%

*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.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsa.org/recipes



www.chefsa.org
 5200 Historic Old Hwy 90
 San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
 Program Of The San Antonio Food Bank



Supplemental
 Nutrition
 Assistance
 Program