



Salmón Empanizado Con Avena y Pepitas Salsa de Yogur con Hierbas

4 porciones • 1 ración = 1 filete

Consejos de Salmón



Como Almacenar

La avena seca sin abrir debe almacenarse en un lugar fresco, limpio y seco.



Como Usar

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



Beneficios para la Salud

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

INGREDIENTES

- Chorrito de aceite de oliva
- ¼ de taza de pepitas (semillas de calabaza)
- ¼ taza de copos de avena
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de pimentón
- 2 cucharadas y 1 cucharadita de eneldo seco, 1 cucharadita dividida
- Una pizca de sal y pimienta
- 4 filetes de salmón de 4 onzas
- 1 limon
- 1 taza de yogur griego natural sin grasa
- 2 cucharadas de perejil seco
- 2 cucharadas de cebollino seco

INSTRUCCIONES

- Precalienta el horno a 400°F. Forre una bandeja para hornear con papel pergamino o papel de aluminio. Unta un poco de aceite de oliva sobre la sábana.
- En un procesador de alimentos, combine las pepitas, los copos de avena, el diente de ajo, el pimentón, 1 cucharadita de eneldo, sal y pimienta. Pulse hasta que se desmorone.
- Coloca el salmón en la bandeja para hornear. Secar con una toalla de papel. Extiende la mezcla de semillas y avena sobre los filetes de salmón, presionando suavemente.
- Hornee durante 8-10 minutos o hasta que el pescado esté cocido. El salmón debería desprenderse fácilmente con un tenedor cuando esté listo.
- Corta el limón en gajos y exprime la cantidad deseada sobre el salmón antes de servir.
- Para hacer la salsa de yogur con hierbas, combine el yogur griego natural con el perejil seco, el cebollino, el eneldo restante y una pizca de sal.
- Vierta la salsa de yogur sobre el salmón o sirva a un lado.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 Filet (113g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 16g	21%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 13g	
Vitamin D 3mcg	15%
Calcium 109mg	8%
Iron 2mg	10%
Potassium 321mg	6%
<small>*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.</small>	



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsfa.org/recipes



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

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Supplemental
Nutrition
Assistance
Program