

## Salmon al Horno

¿Sabías que hay grasas saludables? El omega 3 es una la cual es un acido graso poliinsaturado el cual tiene multiples beneficios para nuestra salud en todo el ciclo vital. Tiene un efecto antiinflamatorio. Tiene efecto protector para nuestra salud cardiovascular, ayuda a bajar el colesterol LDL (colesterol malo). El salmon es un alimento rico en este acido graso. Por ello te dejamos esta rica receta donde la puedes acompañar de una porción de arroz y ensalada. Te animas?



Tiempo De Preparación: 30 minutos

### Ingredientes:

- 500 gramos de salmon
- 1 cebolla morada
- 1 ajo machacado
- jugo de limon
- oregano
- sal a gusto

### Preparación:

Lavar la cebolla y cortar en plumas y reservar. Cortar un trozo de papel aluminio colocar el salmon fresco, aliñar con sal, oregano, ajo machacado, agregar la cebolla y jugo de limon a gusto. Envolver y cubrir con el papel aluminio. Llevarlo a una asadera de vidrio.

Llevar al horno a 175°C por 20 a 25 minutos. Una vez listo retirar del horno abrir el papel aluminio y cortar porciones. No olvides integrar verduras y tu porción de carbohidratos!

Elaborado y recopilado por Equipo Nutriesp

Para más información puedes visitar nuestro sitio web

Puedes buscarnos en Instagram, Facebook y LinkedIn como [@clincanutriesp](#)

[Ver receta en nutriesp.cl](#)