

VitaMin

Información vital sobre la salud en un minuto



SALMÓN AL SÉSAMO CON CEBOLLAS DE VERDEO Y LIMÓN

Foto: Johnny Autry

Rinde: 4 porciones
Total: 24 minutos

Ingredientes

- 4 filetes (6 onzas) de salmón sustentable (como el salvaje de Alaska)
- Aceite vegetal rociado
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- 2 cucharadas de semillas de sésamo negro
- 1/2 cucharadita de sal, dividida
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 tazas de cebolla de verdeo en rodajas (1 pulgada)
- 5 rodajas de limón finas, cortadas en mitades
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de rúcula pequeña

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°.
2. Coloque el salmón en una sola capa sobre una placa para horno rociada

con aceite vegetal. Combine las semillas de sésamo y 3/8 de cucharadita de sal; espolvoree de manera uniforme sobre el lado de la carne de los filetes, presionando suavemente para que penetre en el pescado. Hornee a 400° durante 14 minutos o hasta que alcance el grado de cocción deseado.

3. Derrita la mantequilla en una sartén mediana a fuego medio. Vierta el aceite en la sartén; muévela en círculos. Incorpore las cebollas de verdeo; cocine durante 2 minutos, revolviendo de vez en cuando. Agregue las rodajas de limón; cocine durante 2 minutos. Espolvoree la mezcla de cebolla de verdeo y el restante 1/8 de cucharadita de sal y pimienta. Coloque 1 filete en cada uno de los 4 platos. Coloque la rúcula en un bol mediano. Incorpore la mezcla de cebolla de verdeo al bol con la rúcula; mezcle. Divida la mezcla de rúcula en partes iguales entre las porciones.

Información nutricional

Cantidad por porción

- Calorías: 312
- Grasas: 17.9 g
- Grasas saturadas: 4.4 g
- Grasas monoinsaturadas: 7.3 g
- Grasas poliinsaturadas: 4.9 g
- Proteínas: 29 g
- Carbohidratos: 7 g
- Fibras: 3.4 g
- Colesterol: 75 mg
- Hierro: 2.7 mg
- Sodio: 378 mg
- Calcio: 152 mg

Fuente: Impreso con el permiso de *Cooking Light*, marzo de 2013.

GO YOU®



"Cigna", el logo "Tree of Life" y "GO YOU" son marcas de servicio registradas de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, o a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc., Cigna Behavioral Health, Inc., vielife Limited y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation y Cigna Dental Health, Inc.

864976SP 05/14 © 2014 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.