

RED PUBLICITARIA

MKT CONEXION

09

Contactenos - 0981303333

Ensalada de Espinaca Exquisita con Salmón a la Parrilla, Nueces y Vinagreta de Miel y Mostaza

El salmón es una excelente fuente de ácidos grasos omega-3, que son esenciales para la salud del corazón y el cerebro. La espinaca aporta hierro, fibra, y antioxidantes, lo cual es fundamental para la salud sanguínea y la prevención de enfermedades. Las nueces añaden grasas saludables, proteínas y un crujiente delicioso. La vinagreta de miel y mostaza no solo añade un toque gourmet, sino que también proporciona el equilibrio perfecto entre dulzura y acidez, realzando los sabores naturales de los ingredientes frescos.



Eleva tu experiencia culinaria con esta ensalada gourmet que combina la frescura de la espinaca, la riqueza del salmón a la parrilla, el crujiente de las nueces, y el toque dulce y picante de la vinagreta de miel y mostaza. Esta receta es un festín para los sentidos, ofreciendo una sinfonía de sabores y texturas, además de un impresionante abanico de beneficios nutricionales. Perfecta para una comida nutritiva, ligera pero satisfactoria, esta ensalada es ideal para aquellos que buscan mantener un estilo de vida saludable sin comprometer el placer de comer bien.

Ingredientes (para 4 personas):

4 filetes de salmón (aproximadamente 150 gramos cada uno)
8 tazas de espinacas frescas, lavadas y escurridas
1/2 taza de nueces, tostadas y picadas

2 cucharadas de aceite de oliva para el salmón
Sal y pimienta al gusto

Para la Vinagreta de Miel y Mostaza:

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 cucharada de vinagre de vino blanco
1 cucharada de mostaza Dijon
1 cucharada de miel
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Preparar el Salmón: Precalienta la parrilla a fuego medio-alto. Sazona los filetes de salmón con sal y pimienta y úntalos con aceite de oliva. Asa el salmón durante unos 3-4 minutos por cada lado o hasta que esté cocido a tu gusto. Deja reposar unos minutos antes de servir.

Hacer la Vinagreta: En un tazón pequeño, combina el aceite de oliva, el vinagre de vino blanco, la mostaza Dijon, la miel, sal y pimienta. Bate hasta que la mezcla esté emulsionada.

Ensamblar la Ensalada: En un tazón grande, coloca las espinacas. Añade las nueces tostadas y picadas.

Aderezar la Ensalada: Justo antes de servir, vierte la vinagreta sobre las espinacas y las nueces, y mezcla suavemente para que las hojas se impregnen bien con el aderezo.

Servir: Divide la ensalada en platos, coloca un filete de salmón a la parrilla encima de cada porción de ensalada.

Beneficios:

El salmón es una excelente fuente de ácidos grasos omega-3, que son esenciales para la salud del corazón y el cerebro. La espinaca aporta hierro, fibra, y antioxidantes, lo cual es fundamental para la salud sanguínea y la prevención de enfermedades. Las nueces añaden grasas saludables, proteínas y un crujiente delicioso. La vinagreta de miel y mostaza no solo añade un toque gourmet, sino que también proporciona el equilibrio perfecto entre dulzura y acidez, realzando los sabores naturales de los ingredientes frescos.

RED PUBLICITARIA

MKT CONEXION

04

Contactenos - 0981303333