

# Hoy cocinamos ¡salmón al horno!

## Hoy cocinamos ¡salmón al horno!

[imprimir](#)



Ya te lo hemos dicho mil veces: el pescado azul es un excelente aliado para la salud.

Posee muchas **proteínas** y sus **grasas saludables** (es rico en **omega 3**) favorecen la circulación de la sangre, ya que disminuyen el colesterol malo y reducen el riesgo de sufrir accidentes cardiovasculares.

Además, tiene mucho **yodo**, por lo que es ideal para la dieta de embarazadas y para el buen funcionamiento del cerebro. También contiene **magnesio**, el cual ayuda al intestino, al sistema nervioso y a los músculos.

Hoy queremos beneficiarnos de todas estas propiedades, y hemos decidido cocinar **salmón al horno**. Como verás, se trata de una receta sin gluten, muy saludable para el corazón y perfecta para la dieta infantil. Una ración te aportará aproximadamente unas 400 calorías, 3,5 g de carbohidratos y 24 g de grasas.

Necesitarás los siguientes **ingredientes**:

- ½ medida de nata líquida
- 100 gramos de jamón serrano en taquitos
- 800 gramos de salmón
- 400 gramos de setas
- 300 gramos de puerros

1. Limpia bien las setas, eliminando la tierra que puedan tener, y córtalas en láminas. Trocea los puerros.
2. Introduce en la cubeta todos los ingredientes, poniendo el salmón al final, encima del resto.
3. Programa el **menú Pescados** y espera a que finalice el programa.
4. Sírvelo en un plato bonito. ¡No tiene que ser fiesta para que tu mesa luzca!

Consulta este post sobre el [pescado](#) para conocer mejor lo esencial que resulta este alimento para nuestro organismo. Recuerda que los expertos recuerdan tomarlo entre tres y cuatro veces por semana. ¡Imprescindible!

Etiquetas

[pescado](#)

[pescado al horno](#)

[salmón](#)

[salmón al horno](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## **Plain text**

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar