

PASTA FARFALLE CON SALMÓN



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 1,80€/ración

INGREDIENTES

- 300 g lomo de salmón fresco
- 300g pasta farfalle
- 1 c.c. ajo en polvo
- Pimienta molida al gusto
- 1 limón (ralladura y zumo)
- 2 c.c sal
- ½ cebolla picada
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- 100 g mini pimientos dulces
- ½ vaso de vino blanco
- 1 c.c. almidón de maíz
- 1c.s. alcaparras
- 2 c.s. cebollino fresco



Fuente: istockphotos

Precio Total: 7,20 €

ALÉRGENOS



PESCADO



CONTIENE
GLUTEN



E-X
DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS

ELABORACIÓN

1. **Cortar** los lomos de salmón en cubos y sazonar con el ajo en polvo, pimienta recién molida y con la ralladura y el zumo del limón. Dejar que se marinen.
2. **Cocer** la pasta en agua hirviendo sazonada con sal durante 10 minutos, según las indicaciones del fabricante.
3. Mientras tanto, en una sartén grande antiadherente, **dorar** la cebolla en el aceite de oliva.

4. **Limpiar** los pimientos de semillas y cortarlos en tiras. **Agregarlos** a la sartén, así como el salmón, escurrido de la marinada, y **saltear** a fuego alto durante 1 a 2 minutos. Rociar con el vino blanco y hervir durante 1 a 2 minutos más.
5. **Disolver** el almidón de maíz en el líquido de la marinada del salmón y agregar a la sartén. **Agregar** las alcaparras y dejar espesar, revolviendo delicadamente durante 1 a 2 minutos más.
6. **Mezclar** con la pasta bien escurrida y espolvorear con el cebollino picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 385 kcal	Hidratos de carbono 36,75 g	Azúcares 1,2 g	Grasas 25 g	Grasas saturadas 3,4 g	Proteínas 25,2 g	Fibra 3,3 g	Sal 0,5 g
---	----------------------------	---------------------------------------	--------------------------	-----------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Evita comprar en exceso:** antes de hacer la compra, verifica qué ingredientes ya tienes en casa y planifica tus compras en consecuencia. Evitar comprar en exceso reducirá la probabilidad de que los ingredientes se pierdan en la despensa o en el refrigerador.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Beneficios del salmón:** El salmón es una excelente fuente de proteínas de alta calidad y ácidos grasos omega-3, que son beneficiosos para la salud del corazón y pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.