

WRAP DE SALMÓN MARINADO



| Medio



| 20 min.



| 4 raciones



| €/ración

INGREDIENTES

- 4 lomos salmón fresco
- 4 tortillas integrales de trigo
- 2 tomates
- 1 cebolla morada
- Cilantro fresco
- 1 yogur griego natural

Marinada

- ½ yogur griego natural
- 1 c.s. sal
- ½ c.s. ajo en polvo
- 1 c.c. cúrcuma en polvo
- 1 c.c. pimentón dulce
- 1 lima
- Pimienta molida, al gusto
- 1 c.c. aceite de oliva virgen extra



ALÉRGENOS



LÁCTEOS



PESCADO




CONTIENE
GLUTEN

ELABORACIÓN

1. Preparar la marinada: mezclar todos los ingredientes, la ralladura de la piel de la lima y el zumo de la mitad de la lima. Mezclar bien.
2. Quitar la piel de los lomos de salmón y cortar en dados de 1 cm aproximadamente.
3. Poner el salmón en el cuenco de la marinada, mezclar bien para que todo el salmón quede impregnado
4. , Precalentar el horno a 250°C.

5. Poner papel para horno en una fuente apta para el horno. Poner el salmón en la fuente.
6. Cocinar en el horno durante 8-10 min.
7. Para la guarnición: cortar la cebolla en juliana y los tomates en trozos pequeños. Poner en un cuenco con unas hojas de cilantro picadas.
8. Calentar las tortillas unos segundos. Untar con un poco de yogur.
9. Poner la guarnición y el salmón en las tortillas y enrollar. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por galleta	energía 241 Kcal	hidratos de carbono 25,1 g	azúcares 8,3 g	Grasas 14,6 g	grasas saturadas 3,1 g	Proteínas 25,4 g	Fibra 4,2 g	Sal 1,4 g
--	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si compras el pescado entero o medio, congela cabeza y espina para hacer caldo cuando tengas suficiente cantidad de restos.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Pescados como el salmón puedes encontrarlos más económicos si compras la pieza entera o medio. Congela lo que no vas a utilizar
- El cilantro, al igual que el perejil y otras hierbas puedes congelarlo y usar la porción que necesites.