

Salmón al sartén con pimienta-limón

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4

Prep: 2 minutos | **Cocinar:** 8-10 minutos

INGREDIENTES

- 4 (5-6 onzas) filetes de salmón con piel
- 1 cucharadita pimienta negra crujiente
- 1/2 cucharadita paprika
- 1/2 cucharadita ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas jugo de limón, dividido
- 1 cucharada aceite de oliva
- Pizca de sal marina
- 1 cucharadita ralladura de limón (opcional)
- 2 cucharadas de perejil fresco, finamente picado (opcional)

PREPARACIÓN

1. Seque el salmón con una toalla de papel y colócalo, con la piel hacia abajo, en un tazón mediano. Espolvoréelo con pimienta, paprika, ajo en polvo, 1/2 cucharadita de sal y 1 cucharadita de jugo de limón.
2. Caliente aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto hasta que esté brillante.
3. Añada el salmón, con la piel hacia abajo; cocine hasta que la piel se despegue fácilmente de la sartén y los bordes estén opacos, por 4 minutos. Reduzca a fuego bajo y voltee el salmón. Continúe cocinando hasta que un termómetro insertado en la parte más gruesa del salmón alcance 145°F, 3 a 5 minutos.
4. Espolvoree el salmón con la restante cucharada de jugo de limón y sal marina. El perejil y la ralladura de limón son opcionales.



Información Nutricional

Porción: 169 g

Calorías	360
Grasa total	24 g
Grasa saturada	5 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	85 mg
Sodio	420 mg
Carbohidratos	1 g
Fibra	0 g
Azúcares	0 g
Proteína	32 g

Fuente de receta: EatingWell