

Salmón glaseado de Napa Valley

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 4

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de tomillo seco*
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharadita de pimienta blanca
- 1 1/4 libras de salmón, cortado en 4 porciones

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 350°F.
2. Combina la miel, tomillo, mostaza, ralladura de limón y pimienta en un bol pequeño.
3. Ponga el salmón, con la piel hacia abajo, en una bandeja para hornear no muy profunda forrada con papel de aluminio. Con la parte de atrás de una cuchara, unta la mezcla de miel encima de cada filete.
4. Hornea, sin tapar, por 20 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 145°F y la carne esté opaca y se desmenuce con un tenedor.

*Sustituciones

Tomillo	—>	Su favorita especia seca o fresca, o combina varios
---------	----	---



Información Nutricional

Porción: 3 onzas

Calorías	270
Grasa total	11 g
Grasa saturada	1.5 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	90 mg
Sodio	135 mg
Carbohidratos	10 g
Fibra	0 g
Azúcares	0 g
Proteína	32 g

Fuente de receta: eatright.org