Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Salmón con arroz salteado

2 raciones · 467 kcal

Ingredientes

- **160gr** de arroz
- **2** lomos de salmón (80-100gr unidad)
- **4 dientes** de ajo (3 los cortamos muy chiquitos)
- Aove
- Sal
- Pimienta
- Ajo en polvo
- **1 hoja** de laurel

POR RACIÓN

Proteínas	**16 g**
Grasas	**15 g**
Hidratos	**66 g**
Fibra	**1,2 g**

Elaboración

1. En una cacerola ponemos abundante agua, un ajo aplastado, un poco de sal y la hoja de laurel, ponemos a hervir a fuego alto.
2. Cuando tenemos el agua hirviendo ponemos el arroz y dejamos cocinar unos 15-20 min, hasta que esté en su punto.
3. Retiramos el agua y reservamos.
4. En una sartén ponemos un chorrito de aove a fuego medio, añadimos los ajitos y vamos dorando, cuando estén dorados incorporamos el arroz, un poco de sal y pimienta, vamos salteando.
5. Mientras se hace el arroz, cogemos otra sartén, ponemos un chorrito de aove a fuego medio y colocamos el salmón con la piel para abajo, vamos poniendo por ambas caras, doramos y sellamos y dejamos que se termine de cocinar.
6. Una vez esté todo listo, servimos el arroz y el salmón.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya