Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Salmón a la plancha con espárragos

15min · 1 ración · 590 kcal

Ingredientes

- **200gr** de salmón fresco
- **12**-14 espárragos verdes
- Aove
- Sal
- Pimienta
- Ajo en polvo

POR RACIÓN

Proteínas	**45 g**
Grasas	**42 g**
Hidratos	**8,1 g**
Fibra	**4,4 g**

Elaboración

1. Poner un chorrito de aove en una sartén a fuego medio-alto, añadir el salmón y sellarlo por ambas caras
2. Bajar el fuego, añadir la sal, la pimienta y el ajo en polvo, y cocinar un par de minutos más por cada cara
3. En otra sartén, añadir un chorrito de aove a fuego medio, poner los espárragos, sal y pimienta, y cocinar unos 8-10 min
4. Cuando estén doraditos, servir junto con el salmón

Hecho con CookNest

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