



TARTAR DE SALMÓN Y AGUACATE

Receta para dos personas

 2 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de salmón, crudo
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- Zumo de 1 lima o limón en su defecto y la ralladura de la piel
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo [190 g]
- Sal, perejil, pimienta y semillas de sésamo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comenzamos troceando el salmón [lo puedes cortar semi-congelado para que no sufra mucho y no se rompa la carne] y la cebolleta en dados pequeños. En un bol, añadimos el salmón, la cebolleta, tres cucharadas de zumo de limón exprimido, una cucharada de ralladura de piel de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto y mezclamos todo.
- 2º Por otro lado, pelamos el aguacate y lo cortamos en daditos. Lo incorporamos a un nuevo bol y le añadimos una cucharada de zumo de limón, una cucharada de ralladura de piel de limón, el perejil o cilantro, salpimentamos al gusto y mezclamos todo.
- 3º Con un aro de emplatar, rellenamos una capa de la mezcla de salmón, añadimos otra con la mezcla de aguacate y cubrimos con una capa más de salmón. Refrigeramos durante una hora.
- 4º Por último, retiramos el aro y añadimos una semillas de sésamo para decorar y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [232 g]	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	355 kcal	18 %
PROTEÍNA	11 g	26 g	53 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	11 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	447 mg	1036 mg	43 %