

SALMONETE A LA PLANCHA CON VERDURAS Y ARROZ

 1 porción

Esta receta combina sabores frescos y saludables.

INGREDIENTES

- 1 porción individual de salmonete [540 g]
- 2 tazas de agua [480 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 3 cucharadas soperas de arroz integral, hervido [60 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla [40 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharada sopera, fresco de tomillo, seco [1 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 3/4 taza de jugo de limón [180 g] OPCIONAL
- 1 taza, picado de perejil, fresco [60 g] OPCIONAL

DECORAR

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava los filetes de salmonete bajo agua fría y sécalos con papel de cocina. Resérvelos.
- 2º Enjuaga el arroz en un colador bajo agua fría hasta que el agua salga clara. Luego, cocine el arroz según las instrucciones del paquete utilizando las 2 tazas de agua. Una vez cocido, déjalo reposar tapado durante unos minutos antes de esponjarlo con un tenedor.
- 3º Mientras el arroz se cocina, calienta una sartén grande a fuego medio-alto con 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 4º Agregue la cebolla, los pimientos, las zanahorias y el ajo picado a la sartén. Saltea las verduras durante unos 5-7 minutos, o hasta que estén tiernas y comiencen a dorarse.
- 5º Agrega el tomillo seco, sal y pimienta al gusto a las verduras y revuelve bien.
- 6º Mientras tanto, en otra sartén o plancha, cocina los filetes de salmónete a la plancha como se describe en la receta anterior. Cocina durante unos 3-4 minutos por lado o hasta que estén dorados y cocidos.
- 7º Una vez que el arroz y las verduras estén listos, sirve una porción de arroz en cada plato y coloca los filetes de salmónete encima.
- 8º Si lo deseas, exprime un poco de jugo de limón sobre el salmónete y espolvorea perejil fresco picado para decorar.

9º ¡Ahora tienes una deliciosa comida de salmónete a la plancha con verduras y arroz! Esta receta es saludable, colorida y llena de sabor. ¡Disfruta!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (1094 g)	% DDR
ENERGÍA	37 kcal	407 kcal	20 %
PROTEÍNA	2 g	27 g	54 %
H. CARBONO	4 g	41 g	16 %
AZÚCARES	1 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
SODIO	231 mg	2530 mg	105 %