

Ensalada De Salmón A La Parrilla Vinagreta

Ensaladas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	4	250g

INGREDIENTES

- • 1 cucharada de aliño de jengibre y cúrcuma
- • 4 filetes de salmón (4 onzas cada uno)
- • 1 recipiente (10 a 12 onzas) de rúcula
- • 1 pepino picado
- • 1 zanahoria grande, cortada en cubitos o finamente rallada
- • 2 cebolletas, partes verde y blanca, picadas
- • 2 cucharadas de vinagre balsámico
- • 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- • ½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Preparación inicial:

- Precaliente la parrilla a fuego medio-alto
- Cubra la parrilla con papel de aluminio
- Pique el pepino en cubos medianos
- Ralle o corte la zanahoria en cubitos finos

- Pique finamente las cebolletas, separando partes verdes y blancas
- Prepare todos los ingredientes y téngalos listos

2. Preparación del salmón:

- En un plato grande, coloque los filetes de salmón
- Cubra el frente y la parte posterior de cada pieza con el aderezo de jengibre y cúrcuma
- Asegúrese de que el salmón esté bien cubierto con el aderezo
- Deje reposar mientras prepara los demás ingredientes

3. Cocción del salmón:

- Coloque el salmón en la parrilla precalentada
- Cocine por 7 minutos por cada lado
- Verifique que esté completamente cocinado
- El salmón debe estar dorado por fuera y jugoso por dentro
- Retire del fuego y reserve

4. Preparación de la ensalada:

- En un tazón grande, coloque la rúcula como base
- Agregue el pepino picado
- Incorpore la zanahoria rallada o en cubitos
- Añada las cebolletas picadas
- Mezcle suavemente los vegetales

5. Preparación de la vinagreta:

- En una taza medidora, vierta el vinagre balsámico
- Agregue el aceite de oliva virgen extra
- Añada la sal
- Mezcle bien hasta que se emulsione
- Pruebe y ajuste la sazón si es necesario

6. Montaje final:

- Vierta la vinagreta sobre la ensalada
- Revuelva suavemente para cubrir todos los ingredientes
- Divida la ensalada en 4 platos individuales
- Coloque un filete de salmón sobre cada porción
- Sirva inmediatamente

Consejo de cocina: Use una parrilla interior durante los meses más fríos o hornee el salmón en

el horno a 400°F durante 10 a 12 minutos.

Consejo de variación: Pruebe el salmón con espinacas en lugar de rúcula. Utilice tilapia u otro pescado en lugar de salmón.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la Tiroides:

- Salmón: excelente fuente de omega-3 y selenio
- Jengibre y cúrcuma: propiedades antiinflamatorias
- Vegetales verdes: ricos en nutrientes esenciales
- Aceite de oliva: grasas saludables
- Combinación ideal para la función tiroidea

Consejos de Cocina:

- Elija salmón salvaje cuando sea posible
- No sobrecueza el salmón para mantener su jugosidad
- Las verduras pueden prepararse con anticipación
- Ajuste el aderezo al gusto
- Sirva inmediatamente para mejor frescura

Consejo de AIP/EP:

- Esta receta es compatible con AIP y EP
- El aderezo de jengibre y cúrcuma es antiinflamatorio
- Los vegetales son permitidos en la dieta
- El salmón es una proteína recomendada
- Asegúrese de usar aceite de oliva de buena calidad

Beneficios Nutricionales:

- Alto contenido en proteína magra
- Rico en ácidos grasos omega-3
- Buena fuente de antioxidantes
- Bajo en carbohidratos
- Alto contenido en nutrientes esenciales

Cuándo Consumir:

- Almuerzo ligero y nutritivo
- Cena saludable
- Post-entrenamiento
- Comida de verano
- Ocasiones especiales

Consideraciones para Tiroides:

- El salmón apoya la función tiroidea
- Los omega-3 reducen la inflamación
- Las especias activan el metabolismo
- Los vegetales aportan nutrientes clave

- Combinación ideal para la salud hormonal

****Almacenamiento:****

- Consumir el salmón el mismo día
- Guardar vegetales separados
- Preparar aderezo fresco
- No congelar la ensalada
- Mantener refrigerado

****Beneficios Adicionales:****

- Fácil de preparar
- Nutritiva y saciante
- Versátil
- Elegante presentación
- Ideal para ocasiones especiales

****Sugerencias de Acompañamiento:****

- Pan sin gluten
- Quinoa cocida
- Batata asada
- Arroz de coliflor
- Aguacate

****Variaciones Saludables:****

- Usar diferentes pescados grasos
- Cambiar vegetales según temporada
- Modificar el aderezo
- Agregar semillas permitidas
- Incluir hierbas frescas

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/05/2026 desde <https://comericohoy.com>