

Receta saludable

Salmón al horno/airfryer con guacamole



Ingredientes

Lomo de salmón



150-180 g

Aguacate



1/3 ud.

Tomate



1 ud.

Zumo de limón



1 limón

Cebolla roja



1 ud.

Cilantro fresco



1 puñado

Sal



Al gusto

Pimienta



Al gusto

Ajo en polvo



Al gusto

Pimentón dulce



Al gusto

Valores Nutricionales

Calorías	425 kcal
Proteínas.....	32 g
Grasas Totales	28 g
Saturadas	4,8 g
Carbohidratos.....	6 g
Azúcares.....	2 g
Fibra	4 g
Sodio.....	300 mg

Preparación

1



Marina el lomo de salmón con las especias elegidas, sal y pimienta, dejándolo reposar unos 10-15 minutos.

2



Cocina el salmón en el horno a 180°C durante unos 12-15 minutos o en la airfryer a 180°C por 8-10 minutos, hasta que esté cocinado y tierno.

3



Mientras tanto, prepara el guacamole: machaca el aguacate y mézclalo con el tomate picado, el cilantro fresco y un poco de zumo de limón si deseas. Ajusta de sal al gusto.

4



Sirve el salmón con el guacamole por encima y acompaña con las rodajas finas de cebolla roja.