

Ensalada de salmón y manzana



INGREDIENTES (4 PERS)

- 1 bolsa de canónigos (125g)
- 2 manzanas tipo golden
- 80-100g salmón ahumado
- 6-7 tomates cherry
- 60g mozzarella en "perlas"
- 50g nueces
- 1/2 aguacate
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1/2 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

nutrium
Centro de Nutrición y Dietética



ELABORACIÓN

Colocamos los canónigos (limpios y escurridos si no se han comprado ya limpios) sobre la fuente. Añadimos el queso y las nueces enteros. Cortamos el aguacate y la manzana en trozos grandes e irregulares. Los tomates los añadiremos en mitades. Por último, el salmón, que lo cortaremos en tiras finas.

En un vaso, mezclamos el zumo de medio limón con el aceite de oliva virgen extra y la sal y cuando esté bien mezclado lo integramos a la ensalada.

Finalmente espolvoreamos con las semillas de sésamo.

Si le quieres dar un toque más cítrico puedes rallar un poco de la piel del limón, aporta muchísimo aroma a la ensalada.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	268.7 kcal	135kcal
Grasas	17 g	8,5 g
Hidratos	12g	6g
Proteínas	10g	5,4g
Fibra	2.8g	1,4g
Sal	3,6 g	1,8 g



Consejo:
Esta ensalada es muy rica en grasas "buenas" pero si quieres aligerar sus calorías, puedes reducir ingredientes como el aguacate, las nueces, el aceite de oliva o incluso el salmón.