

Tartar de aguacate y salmón



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 4 aguacates maduros
- 1 cebolleta morada
- Un poco de cebollino
- 1 tomate
- 4 cucharadas de zumo de limón
- 4 cucharadas de mostaza de Dijon
- 500g de salmón fresco
- 250g salmón ahumado
- 3 cucharaditas de semillas de sésamo tostado.
- 4 cucharadas de zumo de limón
- 4 cucharadas de salsa de soja

nutrium 
Centro de Nutrición y Dietética

ELABORACIÓN

Para el tartar:

Cortar el salmón fresco y el salmón ahumado en dados.

A la mezcla anterior, añadir las alcaparras bien picadas y unas semillas de sésamo tostado.

Por último se marina el salmón (durante 1 hora) con una mezcla de zumo de limón.

Para el guacamole:

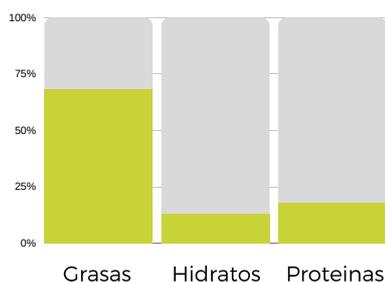
En un bol, se aplasta con un tenedor el aguacate.

Se pica finamente la cebolla, el cebollino y el tomate (mejor sin piel). Posteriormente, se mezcla todo y se agrega el zumo de limón con la cucharadita de mostaza.

Con ayuda de un molde, se monta el tartar, colocando el guacamole como base y el salmón por encima.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	508.62 kcal	184.95 kcal
Grasas	30.55 g	11.1 g
Hidratos	13.51 g	4.91 g
Proteínas	18.61 g	6.76 g
Fibra	8.05 g	2.91 g
Sal	4.75 g	1.73g



Consejo:

Este tartar es una buena opción ante días calurosos ya que se trata de un plato fresco y ligero. Además, se puede acompañar de una o dos rebanadas de pan guasa.