

# Salmón exprés a la naranja

con arroz integral y verduras

Exprés • Una sartén

17



Salmón



Naranja



Miel



Cebolla



Calabacín



Arroz integral precocido

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva.

Cocinando: 15 mins  
Listo en: 15 mins



La miel, además de ser un endulzante natural, tiene algunas características que seguro no conocías. Cada vez más, es consumida por deportistas antes de ejercitarse debido a que aporta energía rápida gracias a sus azúcares naturales y a su bajo índice glucémico, que evita picos de glucosa.

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

Sartén grande.

## Ingredientes

	2P	4P
Salmón <b>4)</b>	200 gramos	400 gramos
Naranja	1 unidad	2 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Arroz integral precocido	2 unidades	4 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	558 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2722/ 651	488/ 117
Grasas (g)	34,7	6,2
de las cuales saturadas (g)	5,8	1,0
Carbohidratos (g)	66,5	11,9
de los cuales azúcares (g)	11,4	2,0
Proteínas (g)	29,1	5,2
Sal (g)	1,0	0,2

## Alérgenos

4) Pescado.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



## Cocina las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Retira los extremos del **calabacín** y córtalo en medias lunas finas.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **cebolla**, el **calabacín** y **sal** y cocina 5-6 min, removiendo.
- Retira de la sartén.



## Cocina el salmón

- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **salmón**, **salpimienta** y cocina 2 min por lado.
- Agrega el zumo de **naranja** y la **miel** cocina 1-2 min, hasta que la **salsa** se reduzca y espese.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



## Calienta el arroz

- Mientras se cocinan las **verduras**, calienta el **arroz integral** en el microondas durante 1 min.
- Exprime el zumo de la **naranja**.

**CONSEJO:** Puedes calentar el arroz en la sartén si lo prefieres.



## Emplata y disfruta

- Sirve el **salmón** en un lado de los platos y cúbrelo con la **salsa**.
- Coloca el **arroz** y las **verduras** al otro lado del plato, por separado.

**SABÍAS QUE:** La miel, si se conserva adecuadamente, no tiene fecha de caducidad, debido a que su composición impide el desarrollo de bacterias.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro  
ingrediente secreto.

