

# Piel de Salmón Crujiente sobre Pasta con Salsa de Garbanzo

**Sirve:** 1 Porción

"Yo hice esta receta porque A-M-O, amo la pasta, y el salmón es mi pescado favorito", dice Emma. "Hice la salsa de garbanzos porque mi papá solía preparar garbanzos cuando yo tenía cuatro años. Yo siempre estoy dispuesta a probar cosas nuevas". Emma sirve este plato con un batido de bananas y fresas.

## Ingredientes

- 2 cucharadas** pasta acini di pepe
- 1 cucharada** aceite de oliva
- 1** (2 1/2 onzas) pieza de salmón, con su piel
- 1/2 taza** garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos
- 1** diente de ajo, pelado y picado finamente
- 3 onzas** yogur simple descremado
- Pizca de orégano
- Pizca de sal
- Jugo de 1/2 limón verde
- 9** hojas de cilantro fresco

## Preparación

1. **Llene una olla mediana con agua** y ponga a hervir. Añada la pasta acini di pepe y cocine por 7 minutos, o hasta que esté al dente. Escorra y ponga de un lado.
2. **En una sartén grande**, caliente 1/2 cucharada de aceite de oliva sobre fuego medio-alto. Agregue el salmón, con la piel hacia abajo, y cocine hasta que la piel esté oscura y el salmón casi completamente cocido. Dele vuelta con la carne hacia abajo y cocine por aproximadamente 1 minuto, o hasta que se dore. Retire el salmón de la sartén



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>519</b>
<b>Grasa total</b>	<b>21 g</b>
Grasa saturada	3 g
Colesterol	33 mg
<b>Sodio</b>	<b>390 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>51 g</b>
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>34 g</b>

y déjelo enfriar lo suficiente para manejarlo. Quítele la piel y córtela en piezas pequeñas. Deje el salmón y la piel cortada en trozos de un lado.

3. **En la misma sartén**, caliente la 1/2 cucharada de aceite de oliva restante sobre fuego medio. Añada los garbanzos y el ajo y cocine por 2-3 minutos, o hasta que los garbanzos estén ligeramente dorados. Escorra. En un tazón pequeño, mezcle bien los garbanzos, yogur, orégano, sal y jugo de limón hasta que estén suaves.
4. **Coloque la pasta cocida** en un cuadrado en el centro del plato. Con cuidado coloque el salmón sobre la pasta. Añada la salsa de garbanzo a un lado. Rocíe la piel del salmón y el cilantro encima del salmón y sirva.

## Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook