Salmn en Miel con Quinua de Espinaca, Salsa de Pia, y Salsa de Pepino y Eneldo

Sirve: 4 Porciones

"Estoy involucrada con el Consejo de Lácteos local a través del programa de nutrición de mi escuela", dice Reagan. "Sabía que yo tenía que incorporar lácteos para que estuvieran orgullosos, así es que hice una lista de mis comidas favoritas para ver que clase de receta se me podía ocurrir. Hablé con un cocinero local en la universidad de mi pueblo y el me explicó lo que eran las nuevas "súper comidas" y lo importante que son para nuestra salud. Entonces creé una receta que pensé que sería estupenda. Trabajé a base de prueba y error hasta que finalicé mi receta que es ahora deliciosa y que incluye mis súper comidas favoritas".

Ingredientes

Para el salmón:
4 (cuadros de 10 pulgadas) piezas de papel pergamino
3 cucharadas miel
1 cucharada aceite de coco
1 diente de ajo, pelado y picado finamente
1 cucharadita tomillo seco
4 (2 onzas) filetes de salmón sin piel
Pizca de sal y pimienta

Para la Salsa de Piña:
1/2 taza piña fresca, cortada en cubos
1/4 taza granos de maíz
1/4 taza pepino, pelado y cortado en cubos
1/4 taza cebolla morada, pelada y cortada en cubos
1/2 cucharada cilantro fresco, picado
1/2 cucharada linaza
1/2 cucharadita ralladura de limón verde
1 cucharada jugo de limón verde
1 cucharadita miel
pizca sal de mar

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**394**
Grasa total	**12 g**
Grasa saturada	7 g
Colesterol	38 mg
Sodio	**394 mg**
Total de Carbohidrato	**48 g**
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	22 g
Azúcares Añadidas incluidas	14 g
Proteinas	**27 g**
Vitamina D	6 mcg
Calcio	139 mg
Hierro	3 mg

Preparación

1. **Para hacer el Salmón:** Precaliente el horno a 375°F y cubra una bandeja para hornear grande con 4 piezas de papel pergamino. En un tazón pequeño, bata juntos la miel, aceite de coco, ajo, y tomillo. Coloque 1 filete de salmón sobre cada pieza de papel pergamino. Sazone con sal y pimienta. Rocíe la mezcla de miel sobre el salmón. Enrolle el papel pergamino en paquetitos con cada pieza de salmón y apretando cierre los lados, asegurándose de que están bien sellados. Hornee de 15 a 20 minutos, o hasta que el pescado se desmenuce al tocarlo con un tenedor.

2. **Para hacer la salsa de piña:** En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y revuelva hasta combinarlos bien.

3. **Para hacer la Quinua:** En una olla grande, caliente el aceite de coco sobre fuego medio. Añada la cebolla y sofría por 4 minutos, o hasta que esté suave. Añada el ajo y quinua y cocine 1 minuto. Agregue 1 ½ tazas de agua y sal y lleve a punto de ebullición. Reduzca el fuego, cubra, y cocine a fuego lento de 15 a 20 minutos, o hasta que el agua se absorba. Añada la espinaca, ralladura de limón, y sal al gusto.

4. **Para hacer la Salsa de Pepino y Eneldo:** En un tazón mediano, combine el yogur, pepino, eneldo, ralladura de limón, comino, y sal y mezcle bien todo junto.

5. **Para Servir en el Plato:** Coloque la quinua con una cuchara sobre los platos, ponga el salmón encima, y la salsa de piña sobre el salmón. En un plato pequeño ponga la salsa de Pepino y Eneldo y sirva de un lado.

Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook