













# Salmon al Tacos

## INGREDIENTES:

1. 4 Tortillas de maíz 
2. 1/2 Cucharada de aceite de oliva. 
3. 1/2 Libra de filete de Salmón. 
4. 1/2 cucharada de polvo de ajo. 
5. 1/2 cucharada de Sal. 
6. 1/4 de cucharada de pimienta. 
7. 1/2 Cucharada de paprika. 
8. 1/2 taza de crema agria. 
9. 1 Aguacate 
10. 1 cucharada de zumo de limón. 
11. 2 Tomates. 
12. Cilantro. 

## INSTRUCCIONES:

- 1 Caliente un Saitén grande a fuego medio. Saque el salmón del Refrigerador y lleve a temperatura ambiente durante 10 minutos.
- 2 Mezcla las especias para el Rosé del Salmón → polvo de ajo, sal, pimienta y paprika.
- 3 Pica los 2 tomates en cuadritos pequeños (deja de lado) y Verter el aceite de oliva en el saitén.
- 4 Mientras el aceite se calienta, frote el salmón en la mezcla de especias. (en ambos lados)
- 5 cuando el aceite esté caliente, coloque el salmón sobre este y caliente durante 6 minutos por cada lado. De vuelta y cocine por 3 minutos a cada lado.
- 6 Dejar reposando el salmón. Hacer la crema de aguacate. Saca el aguacate y mézclalo con la crema agria, añádle el zumo de limón. ¡Lista!
- 7 Caliente las tortillas en el microondas durante 30 segundos. Partir el salmón en pedazos pequeños y poner en las tortillas junto con los tomate picados, el cilantro y la crema de aguacate. Doblar hacia un lado la tortilla sin que se salga el contenido y. Listo. ✓

## INFORMACIÓN NUTRITIVA ✓

Esta receta en mi opinión es muy nutritiva y a la vez agradable por que contiene vegetales y proteína que son muy buenas para nuestro cuerpo. Me gusta mucho y la recomiendo por que me gusta comer saludable, igual en mi familia, siempre ha existido esa cultura de alimentarnos bien y que nos guste. Además, mi proteína favorita es el pescado y de la gran variedad existente, el salmón; y por otra parte me encanta la comida mexicana y el aguacate por eso la mezcla → tortillas, salmón y crema de aguacate.

Valeria Valencia Osorio