Salmón con verduras a la plancha

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Runner **Recetizador:** Lucía Atienza



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Otros
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Ideal para cenar, nos aporta las proteínas necesarias para una buena recuperación tras salir a correr.

Ingredientes para 1 persona :

- 1 filete de salmón
- 2 rodajas de calabacín
- 2 rodajas de berenjena
- 1 cucharada aceite de oliva
- Limón
- Sal y Pimienta
- Tomillo

Preparación:

Paso 1

En una plancha de cocina caliente añade el aceite de oliva y coloca los vegetales en lonchas y el filete de salmón

Paso 2

Voltea una vez y deja que se hagan en su jugo, aliñando con el zumo de limón

Paso 3

Antes de servir salpimenta y añade el tomillo