

Salmão Light com Molho de Iogurte



Salmão Light com Molho de Iogurte

O salmão é um peixe rico em ômega 3, um tipo de ácido graxo que promove uma faxina geral nas artérias, pois esse nutriente é encontrado em peixes de água fria, e é de lá que o salmão vem. Fora essa gordura do bem que vale ouro, os peixes são ricos em proteínas, essenciais para a manutenção da massa magra do corpo e integridade da pele, das unhas e dos cabelos. O ômega 3, ainda favorece o fortalecimento do sistema imunológico e contribui para a redução dos níveis de colesterol, regulando a fluidez do sangue.

É um peixe muito versátil que pode ser preparado de diversas maneiras. E essa receita é nutritiva e super leve, pois além do salmão ser assado e não frito, o molho de iogurte light é bem magrinho e delicioso! Muuuito fácil de fazer, pode

testar!

Ingredientes:

1 filé de salmão com a pele

Sal

Lemon Pepper ou pimenta do reino moída (opcional)

Azeite

Modo de fazer:

Numa assadeira, tempere o salmão com sal, lemon pepper e besunte com azeite. Deixe a pele virada para baixo e leve ao forno a 200° C por aproximadamente 20 – 30 minutos. Não deixe ficar muito seco, pois o salmão assa muito rápido.

Molho:

1 pote de iogurte natural Light ou coalhada

1/2 limão

sal

azeite

1 colher de café de lemon pepper (opcional)

Modo de fazer:

Misture tudo muito bem e jogue por cima do salmão depois de assado ou sirva separado.