

Salmon con miel y soy (bajo sodio)



Sirva con arroz integral y pimientos rojos y calabacitas cortados en cuadritos y sancochados para una buena comida.

Datos de Nutrición

Tamaño de la porción: 4 porciones

Calorías: 161	Fibra: 0 g
Grasa: 5 g	Sodio: 252 mg
Carbohidrato: 5 g	Proteína: 23 g
Colesterol: 53 mg	

Source: Million Hearts (CDC). Para mas recetas para personas con diabetes

<http://recipes.millionhearts.hhs.gov>

CareMore Cal MediConnect Plan - <http://duals.caremore.com> - Servicios a Miembros: 1-888-350-3447

Salmon con miel y soy (bajo sodio)



Ingredientes

- 1 cebollita verde, picada
- 2 cucharadas de soy sauce poco sodio
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de gengibre picado
- 1 libra de filete de salmon en 4 porciones
- 1 cucharada semillas de ajonjolito tostado (optional)

Instrucciones

1. Mezle cebollita verde, soy sauce, vinagre, miel, ajonjolito en un sartén mediano hasta que miel se desuelva y se haga salsa. Ponga el salmon en bolsa de plástico con cierre (zip lock) y agregue 3 cucharadas de la salsa y ponga en el refrigerador por 15 minutos; Guarde la salsa que sobre.
2. Pre-caliente la parrilla. Ponga una bandeja para hornear y cubra con papel aluminio y cubralo con un poco de spray de aceite de cocina .
3. Transfiera el salmon sin la salsa a la bandeja, piel para abajo. (Cocine el salmon bajo la fuente de leña de 6 a 10 diez minutos. Agregue la salsa extra.