

# Salmón al Papillote

*El salmón es el pescado azul con más omega-3 (DHA y EPA), tan importantes para el correcto desarrollo del cerebro, además hay que recordar que estos ácidos grasos han demostrado un beneficio importante al reducir los niveles de colesterol LDL (o colesterol malo) en sangre. Aunque las personas con ácido úrico deben controlar su consumo a una o dos veces como máximo a la semana.*

## INGREDIENTES:

- 1 Suprema de salmón (150g aprox.)
- ½ ud Zanahoria
- 1 Trozo puerro
- ½ ud Cebolla pequeña
- 1 Ramita de eneldo fresco o una pizca de seco (opcional)
- 1 Cucharadita de aceite

1  
Ración



## ELABORACIÓN:

1. Pelar la zanahoria y la cebolla, cortar en juliana fina junto con el puerro.
2. Disponer en un trozo de papel de aluminio, tamaño folio, las verduras en la base, una pizca de sal y un poco de aceite, encima la suprema de salmón y sobre ésta un poco de eneldo. Cerrar a modo de paquetito sellando bien los bordes.
3. Colocar en una sartén caliente, tapar (lo más herméticamente posible) y cocinar hasta que se hinche (también se puede hacer este paso en el horno, precalentado a 200°C, si has de hacer varias raciones), unos 5 minutos aproximadamente.