



## SALMÓN CON TRIGO, VERDURAS Y VINAGRETA



### Ingredientes para 4 personas

- 4 supremas de 150 g de salmón
- 200 g de espárragos verdes (16 unidades)
- 400 g de brócoli
- 1 aguacate al punto
- 200 g de trigo tierno (seco)
- Germinado de rábano

### Para la vinagreta de sésamo tostado

- 20 g de aceite de oliva virgen extra
- 20 g de aceite de sésamo
- 20 g de salsa de soja
- 4 g de semillas de sésamo tostadas
- 1 manojito de perejil fresco

### Elaboración

Cortamos los espárragos desechando el último tercio más fibroso, la coliflor en pequeños trozos respetando su forma de flor y el resto de ingredientes en trozos de 5 cm. Lo lavamos todo en abundante agua y lo reservamos.

Hervimos los trozos de espárrago en abundante agua a punto de sal durante 1 min. Al sacarlos debemos enfriarlos rápidamente con agua para conservar su color y textura. Posteriormente hervimos el brócoli en la misma agua entre 7 y 10 minutos y lo enfriamos con agua fría.

Hervimos el trigo tierno en la misma agua durante 10 minutos o el tiempo indicado en el envase. Lo escurrimos y lo enfriamos con agua fría.

Finalmente pelamos y cortamos el aguacate a trozos, de un tamaño similar al brócoli.

Salteamos a fuego medio, con un chorro de aceite, los espárragos, el brócoli y el trigo tierno para calentarlos sin dorar.

Añadimos el aguacate y un par de cucharadas de la vinagreta.

Aparte, doramos el salmón a punto de sal en una sartén hasta que tenga el punto de cocción deseado.

**Para preparar la vinagreta**, mezclamos el aceite de oliva y el aceite de sésamo a partes iguales en un btl, añadimos las semillas de sésamo, la salsa de soja y, por último, el perejil picado.

Servimos las supremas de salmón sobre la base de verduras y trigo tierno, salteamos ligeramente con la vinagreta de sésamo restante por encima del salmón y terminamos decorando con los brotes de germinado de rábano alrededor.

*Receta cedida por:*

**Fundación Alicia**

*Centro de investigación dedicado a la innovación tecnológica en cocina*

## Hyabak Caps: información nutricional

Dosis diaria (2 cápsulas)



## Alimentos recomendados en caso de ojo seco

Equivalencias para una dieta rica en:

### ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

<b>Omega-3</b>	QUALITYSILVER®, aceite de pescado que contiene un 70 % deDHA	560 mg	Sardinas, salmón, atún, algas, especialmente ricos en DHA
<b>Omega-6</b>	Aceite de borraja que contiene un 22 % de GLA	420 mg	Aceite de sésamo, onagra, borraja, aguacate, especialmente ricos en GLA

### VITAMINAS

<b>Vitamina C</b>	80 mg	Pimiento rojo, kiwi, naranja, frutos rojos, guayaba
<b>Vitamina E</b>	10 mg	Aceite de girasol y oliva, avellanas, espinacas
<b>Vitamina B6</b>	2 mg	Arroz, maíz, plátano, carne, garbanzos, ajo
<b>Vitamina B9</b>	200 µg	Espárragos, habas, brócoli, alubias
<b>Vitamina B12</b>	1 µg	Queso, huevos, leche, hígado, carne de vacuno

### MINERALES

<b>Zinc</b>	10 mg	Germen de trigo, ostras, cordero, chocolate
-------------	-------	---

## Propuesta para un consumo adecuado de nutrientes esenciales en el alivio de la sequedad ocular

Para descargar  
la receta capte  
este código



### PROTEÍNAS

**Pollo de corral**

✓ Vitaminas del grupo B

**Gambas y orégano**

Fuentes de ácidos grasos poliinsaturados

✓ Omega-3

**Coliflor + Brócoli**

✓ Vitamina C

✓ Vitamina E

✓ Luteína y Zeaxantina

### CARBOHIDRATOS Y ACEITES

**Aceite de soja + aceite de oliva + pipas de girasol**

Fuentes de ácidos grasos

✓ Omega-6 ✓ Vitamina E

**Quinoa y garbanzos**

Fuentes de energía y fibra

✓ Vitamina B6 y B9 ✓ Zinc

**Cebolla + zanahoria + guindilla**

✓ Antioxidantes

✓ Vitaminas del grupo B

**Perejil + ajo + limón**

✓ Vitaminas del grupo B

✓ Vitamina C



### VERDURAS





# CUSCÚS DE QUINOA CON MARINADO DE POLLO Y GAMBAS

## Ingredientes para 4 personas

**Para el cuscús de quinoa:** • 200 g de quinoa cruda • 80 g de garbanzos cocidos • 100 g de cebolla (1 ud. pequeña) • 80 g de zanahoria (2 uds. pequeñas) • ½ coliflor • ½ brócoli romanesco • 20 g de aceite de oliva virgen extra • 20 g de pipas de girasol.

**Para la marinada con salsa de yogur:** • 350 g de pechuga de pollo cortada en dados • 150 g de gambas • 250 g de yogur natural (2 unidades) • 2-3 dientes de ajo • Piel rallada de ½ limón • 10 g de perejil fresco • 5 g de orégano • 1 guindilla • 40 g de aceite de soja • Sal

## Elaboración

**1.** Preparamos la marinada en un bol de cristal de la siguiente manera: pelamos y picamos los dientes de ajo, la guindilla y el perejil bien finos; lavamos muy bien el limón y rallamos su piel con un rallador fino; mezclamos en un bol con el yogur, el orégano, el aceite de soja y la sal al gusto. **2.** Cortamos el pollo en dados de 2 cm y los introducimos en la marinada. **3.** Pelamos las gambas y las introducimos en la marinada. **4.** Tapamos el recipiente con papel film y dejamos marinar durante 1 hora. **5.** En un cazo con abundante agua hirviendo y una pizca de sal, añadimos la quinoa y dejamos cocer durante unos 15 minutos o hasta que el grano esté hinchado y transparente. Escurrir. **6.** A continuación pelamos y cortamos la cebolla y la zanahoria a dados pequeños, y las rehogamos en una sartén con aceite de oliva a fuego suave para que no cojan color. **7.** Mientras tanto, deshojamos y sacamos ramilletes de la coliflor y del romanesco de un tamaño similar y los hervimos 5 minutos en abundante agua con sal. **8.** Finalmente, en la misma sartén juntamos las verduras rehogadas, las hervidas, los garbanzos, las pipas de girasol peladas

y la quinoa. **9.** Sacamos el pollo y las gambas de la marinada y, sin escurrir demasiado, cocemos en una sartén caliente con un chorrito de aceite de oliva virgen extra hasta que estén dorados. Retiramos del fuego. **10.** Colocamos en un plato el cuscús de quinoa con verduras y lo acompañamos del pollo.

## Observaciones (opcional)

- Las verduras pueden ser sustituidas según temporada o disponibilidad por espinacas, acelgas, espárragos, berenjenas o las que prefieras.
- Prueba a preparar el mismo plato con amaranto en lugar de quinoa para ir variando.
- La misma marinada la puedes aplicar a carne magra de cerdo para hacerla más tierna y darle un toque de sabor.

**Fundación Alicia**

*Centro de investigación dedicado a la innovación tecnológica en cocina*

