

Cuadraditos de salmón con sésamo



El [pescado azul](#) es un alimento esencial de nuestra dieta mediterránea al aportar [grasas buenas](#) (omega 3) beneficiosas para la salud cardiovascular. El salmón es uno de las opciones más importantes para los niños (junto con las sardinas y boquerones), al no estar recomendados los pescados azules de gran tamaño.

El sésamo es una semilla que ha de introducirse en la dieta de los niños con frecuencia. Aporta antioxidantes, [proteínas](#) vegetales, abundantes [minerales](#) (sobre todo calcio, fósforo, zinc..), grasas muy saludables y vitaminas (B, K).

Hemos elegido una guarnición de boniato asado. La patata dulce es rica en fibras y vitaminas (A, B, C). Si se añaden algunas hojas verdes tenemos un plato muy completo. Hay que tener en cuenta que al hacerlo asado contiene, también, hidratos de carbono simples ("malos"), por lo que no ha de consumirse en exceso (y con cuidado en los niños diabéticos).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- Salmón fresco.
- Sésamo.
- Sal, eneldo en polvo.

¿Cómo lo preparo?

Trocear el salmón a cuadraditos.

Precalentar el horno a 180º, con calor arriba y abajo.

Poner sal y un poco de eneldo en el salmón y "enharinarlos" o cubrirlos de sésamo (crudo o tostado). Ponerlos en la bandeja de horno sobre papel de hornear y poner encima unas gotas de aceite de oliva. Hornear unos 10 minutos.

El boniato se puede preparar asado o simplemente hervido. Para asarlo se pone, en el horno, con la piel a 150 grados, aproximadamente una hora y media dependiendo del tamaño, hasta que esté blandito. Si se desea tenerlo listo más rápido puede ponerse simplemente hervido, con un poco de agua a fuego lento (pelado y en rodajas) y en unos 15 minutos está blandito.

*** Niños a partir de 18 meses.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
