

## Salmón al papillote



Una forma rápida y sana de comer pescado. Ya no hay excusa, ¡a comer pescado!

### ¿Qué necesito?

#### INGREDIENTES:

- Salmón (porciones según número de comensales)
- Un calabacín
- Una cebolla
- Dos puerros
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

### ¿Cómo lo preparo?

- Cortar el calabacín en rodajas muy finas y colocar sobre un trozo de papel de aluminio.
- Pelar la cebolla. Cortar la cebolla y los puerros en juliana también fina. Colocar sobre la cama de calabacín.
- Encima de esta base poner el salmón.
- Salpimentar y regar con un chorrito de aceite de oliva.
- Cerrar con otro trozo de papel de aluminio de forma que el salmón con la base quede totalmente dentro de este “sobre” de papel de aluminio.
- Precalentar el horno
- Horner durante 15 minutos a 190 grados.

-Retirar del horno y desenvolver con cuidado de no quemarse

-¡Y a degustar!

Fuente: *Concurso de recetas para pediatras. IV edición 2023. AEPap.*

**Palabras clave:**

[recetas](#)

[pescado azul](#)

[pescado](#)

[alimentación infantil](#)

[alimentación saludable](#)

**Recursos relacionados:**

Pescado a la plancha con boniato al horno

Pasta con pescado y calabacín

Brocheta de pescado con garbanzos tostados

Cazuela de fideos con pescado

---