

Porciones.- 8

Hidratos de carbono.- 1 MD.

INGREDIENTES:

350 gr. Salmón natural sin piel y en trocitos.

1 jitomate bola en cubos.

½ cebolla picada.

1 d. ajo picado.

1 cda. Cilantro picado.

2 calabacitas en juliana fina.

2 zanahorias en juliana fina.

Sal y pimienta.

1 cda. Aceite olivo.

Preparación

-En una sartén calentar el aceite y saltar la cebolla, ajo y salmón, cocinar 1 minuto y añadir jitomate.

-agregar verduras y dejar sazonar con los demás ingredientes.

-dejar enfriar y rellenar una telera, bolillo, pan, tostada, o hacer un rollo de hojaldre y salmón, teniendo en cuenta que este acompañamiento nos sube 1 MD. Por porción de pan extra.