

Smoky Mustard Salmon

Yield : 4 portions

Ingredients

- 3 Tbs **whole-grain or Dijon mustard**
- ¼ tsp **smoked paprika** or ground chipotle pepper
- ¼ tsp freshly **ground pepper**
- 4 (4oz) skinless, center-cut, **salmon fillets**



Instructions

1. Preheat oven to 450°F. Line a baking sheet with foil and coat with cooking spray.
2. Combine mustard, paprika (or chipotle) and pepper in a small bowl.
3. Place salmon fillets on the prepared baking sheet.
4. Spread the mustard mixture evenly on the salmon.
5. Roast until just cooked through (approx. 8-12 minutes).

Nutrition Information

Serving Size: 1 salmon filet

Calories: 148
Total Fat: 4g
Saturated Fat: 1g
Protein: 23g
Sodium: 276mg
Total Carbohydrates: 4g
Added Sugar: 0g
Fiber: 0g

Salmón con Salsa de Mostaza

4 porciones

Ingredientes

- 3 cucharadas de **mostaza Dijon**
- ¼ cucharadita de **pimentón ahumado o chile chipotle molido**
- ¼ cucharadita de **pimienta negro molida**
- 4 (4oz) filetes de salmón sin piel, centro de corte



Preparación

1. Precalentar el horno a 450 grados. Cubra una bandeja para hornear con papel aluminio y cubrir con aceite en aerosol.
2. Combine la mostaza, el pimentón (o chipotle) y la pimienta en un tazón pequeño.
3. Coloque los filetes de salmón en la bandeja hornear.
4. Distribuya mezcla de mostaza de manera uniforme sobre el salmón.
5. Ase el salmón hasta que esté cocinado (aprox. 8-12 minutos).

Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 filetes de salmón

Calorías: 148
Grasa total: 4g
Grasa saturado: 1g
Proteína: 23g
Sodio: 276mg
Carbohidratos: 4g
Azúcar agregado: 0g
Fibra: 0g

