

Smoky Mustard Salmon

4 Servings

Ingredients

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



Nutrition Information

Serving Size: 1 salmon filet

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

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, about 8-12 minutes.

Salmón Aderezado con Mostaza y Pimentón

4 Porciones

Ingredientes

- 3 cucharadas de **mostaza Dijon**
- 1/4 cucharadita de **pimentón ahumado** o **chile chipotle** molido
- 1/4 cucharadita de **pimienta negro** molida
- 4 **filetes de salmón** de 4oz cada uno (sin piel, corte del centro)



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 filete de salmón

Calorías: 148
Grasa Total: 4g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 23g
Sodio: 276mg
Carbohidratos: 4g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 0g

Preparación

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

