



Ensalada de Salmón Ahumada

El salmón ahumado está repleto de nutrientes fantásticos para la vista, como el zinc y los ácidos grasos, que son importantes para el desarrollo visual, la función de la retina y la visión nocturna. Las espinacas contienen luteína y zeaxantina, que ayudan a reducir el riesgo de degeneración macular asociada a la edad, la principal causa de pérdida de visión en personas mayores de 50 años.

Ingredientes:

- ❑ 1 ración de salmón ahumado (unas 2 onzas)
- ❑ 1 cucharadita de eneldo fresco (hierba de la familia del apio)
- ❑ 1/2 limón
- ❑ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ❑ 1/3 de pepino pequeño
- ❑ 1 rábano pequeño
- ❑ 1/4 de aguacate
- ❑ 1/2 taza de espinacas
- ❑ 1/2 taza de arúgula (hoja verde)

Instrucciones:

1. Empieza lavando todos los ingredientes frescos.
2. Para hacer el aderezo, mezcla el zumo de medio limón, el aceite de oliva y el eneldo picado en un envase pequeño. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Mezcla bien.
3. Cuando termine el aderezo, ponga las espinacas y la arúgula en un envase grande aparte.
4. A continuación, con un cuchillo afilado, corte el pepino en dados y el rábano en rodajas finas.
5. Cortar el aguacate por la mitad y retirar con cuidado el hueso. Córtelo en rodajas y añada el pepino, el rábano y el aguacate al envase con las espinacas y la arúgula.
6. Cubra con salmón ahumado, luego rocíe con zumo de limón y aceite de oliva, y disfrute.

* La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. *Eye Site On Wellness*. (n.d.)
<https://www.eyesiteonwellness.com/eyemed/en/post/bon-eyepetit-smoked-salmon-salad>

Smoked Salmon Salad



The smoked salmon is full of fantastic vision nutrients like zinc and fatty acids which are important for visual development, retinal function and night vision. The spinach contain lutein and zeaxanthin to help lower the risk of age-related macular degeneration the leading cause of vision loss in people 50 and older.

Ingredients:

- ❑ 1 serving of smoked salmon (about 2 oz.)
- ❑ 1 tsp fresh dill (herb in the celery family)
- ❑ 1/2 lemon
- ❑ 2 tbsp of olive oil
- ❑ 1/3 small cucumber
- ❑ 1 small radish
- ❑ 1/4 avocado
- ❑ 1/2 cup of spinach
- ❑ 1/2 cup of arugula

Instructions:

1. Start by washing all fresh ingredients.
2. To make the dressing, combine juice from half of a lemon, olive oil, and chopped dill into small bowl. Season with salt and pepper to taste. Mix well.
3. Once you've finished your dressing, combine spinach and arugula into a separate, large bowl.
4. Next, using a sharp knife, dice the cucumber and thinly slice the radish.
5. Half and carefully remove pit from avocado. Slice and add cucumber, radish and avocado to the bowl with the spinach and arugula.
6. Top with smoked salmon, then drizzle with lemon olive oil dressing and enjoy.