

Pizza de Salmón Ahumado con Limón y Eneldo

El salmón es rico en vitaminas del complejo B y ácidos grasos omega-3, ambos nutrientes que ayudan a proteger la salud visual, especialmente si tienes antecedentes familiares de degeneración macular o cataratas.

¡Y qué mejor manera de disfrutar la vitamina B... que en una pizza!



Ingredientes:

- Spray de cocina
- ⅔ taza de crema agria sin grasa
- 3 cucharadas de eneldo fresco picado
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 1 diente de ajo, picado finamente
- Una pizca de hojuelas de pimienta rojo
- Pimienta negra al gusto
- 1 lata (13.8 oz / 391 g) de masa para pizza refrigerada (como Pillsbury Pizza Crust Classic)
- 1 taza de cebolla roja en rodajas finas
- 6 onzas de salmón ahumado en rodajas finas
- ¼ taza de pepino pelado y cortado en rodajas finas

Instrucciones:

1. Engrasa un molde para pizza o una bandeja para galletas con spray de cocina. Reserva. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. En un tazón pequeño, mezcla bien los primeros 6 ingredientes (de la crema agria hasta la pimienta). Reserva para que los sabores se integren.
3. Saca la masa para pizza del tubo. Amasa hasta que esté suave, forma una bola y extiéndela en el molde para pizza o bandeja, formando un círculo de aproximadamente 12 pulgadas (30 cm) de diámetro.
4. Espolvorea la cebolla roja uniformemente sobre la masa y hornea por 12 minutos o hasta que esté dorada. Retira del horno y deja enfriar.
5. Unta la mezcla de crema agria sobre la masa horneada y cubre con el salmón ahumado y las rodajas de pepino.

Smoked Salmon Pizza with Dill & Lemon

Salmon is rich in B-vitamins and omega-3 fatty acids, both of which can help protect eyes, particularly if you have a family history of either macular degeneration or cataracts.

What a great way to enjoy your vitamin B... in a pizza!!



Ingredients:

- Cooking spray
- 2/3 cup fat-free sour cream
- 3 tablespoons chopped fresh dill
- 2 teaspoons lemon zest
- 1 clove garlic, minced
- Pinch of red pepper flakes
- Black pepper
- 1 13.8 ounce can refrigerated pizza crust (such as Pillsbury Pizza Crust Classic)
- 1 cup thinly sliced red onion
- 6 ounces thinly sliced smoked salmon
- 1/4 cup peeled and thinly sliced cucumber

Instructions:

1. Coat a pizza pan or cookie sheet with cooking spray. Set aside. Heat oven to 425°F.
2. In a small bowl, thoroughly mix first 6 ingredients (sour cream through pepper). Set aside to let flavors blend.
3. Remove pizza dough from tube. Knead until smooth, roll into a ball, and spread on a round pizza pan or cookie sheet until 12" round in diameter.
4. Sprinkle onion evenly over top and bake for 12 minutes or until golden brown. Remove from oven and cool.
5. Spread sour cream mixture over pizza crust, top with salmon and cucumbers.

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. Discovery (n.d.). Plum and Blackberry Almond Crumble. <https://discoveryeye.org/eye-cook-delicious-food-health/plum-and-blackberry-almond-crumble/>

eye
Med

 **DELTA DENTAL**