

Ensalada de Salmón Ahumado

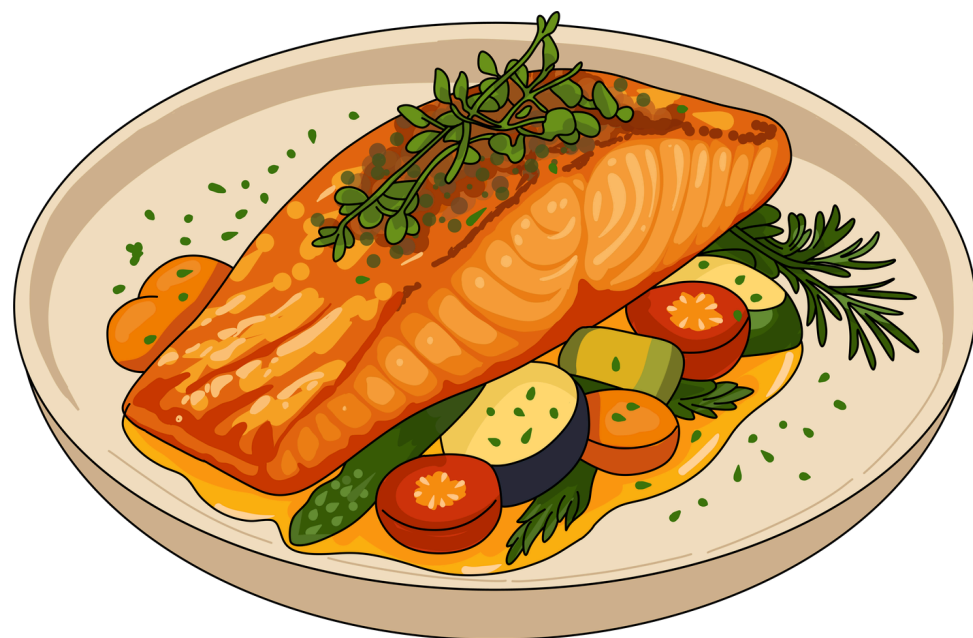
Incluye salmón ahumado, aguacate, pepino, espinaca y arúgula con un aderezo de limón y eneldo. Esta ensalada aporta ácidos grasos omega-3, zinc, luteína y zeaxantina, nutrientes que ayudan a apoyar la función de la retina y a reducir el riesgo de degeneración macular relacionada con la edad.

Ingredientes:

- 1 porción (aprox. 2 oz) de salmón ahumado
- 1/2 taza de espinaca y 1/2 taza de arúgula
- 1/4 de aguacate, en cubos
- 1/3 de pepino pequeño y 1 rábano pequeño, en rodajas
- Aderezo: 2 cucharadas de aceite de oliva, jugo de 1/2 limón, 1 cucharadita de eneldo fresco

Instrucciones:

- 1. Preparar el aderezo:** Mezcla el jugo de limón, el aceite de oliva y el eneldo. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- 2. Armar la ensalada:** Coloca la espinaca y la arúgula en un tazón. Agrega el salmón, pepino, rábano y aguacate.
- 3. Finalizar:** Rocía con el aderezo y sirve de inmediato.



Smoked Salmon Salad

It features smoked salmon, avocado, cucumber, spinach, and arugula with a lemon-dill dressing. This salad provides omega-3 fatty acids, zinc, lutein, and zeaxanthin, which help support retinal function and reduce the risk of age-related macular degeneration.

Ingredients:

- 1 serving (approx. 2 oz) smoked salmon
- 1/2 cup spinach & 1/2 cup arugula
- 1/4 avocado, diced
- 1/3 small cucumber & 1 small radish, sliced
- Dressing: 2 tbsp olive oil, 1/2 lemon (juice), 1 tsp fresh dill

Instructions:

- 1. Prepare Dressing:** Whisk together lemon juice, olive oil, and dill. Season with salt and pepper.
- 2. Assemble Salad:** Combine spinach and arugula in a bowl. Top with salmon, cucumber, radish, and avocado.
- 3. Finish:** Drizzle with dressing and serve immediately.