



Hierbabuena



MENTA



PROYECTO HUERTAS SALUDABLES

Institución Educativa Lucrecio Jaramillo Vélez
Estudiantes Grado Octavo



Albahaca

MANZANILLA





Cocinar con aromáticas

Proyecto realizado por los estudiantes y
docentes del grado octavo de la Institución
Educativa Lucrecio Jaramillo Vèlez

SOBRE LAS AROMÁTICAS



Son plantas aromáticas aquellas que se caracterizan por contener sustancias que generan aromas y suelen utilizarse, por esta razón, para elaborar perfumes, cocinar, fabricar licores o incluso en medicinas.

COFUNDADORES



PROYECTO HUERTAS SALUDABLES

RESUMEN

El objetivo general del proyecto fue evaluar la incidencia del uso de las plantas aromáticas como la albahaca, manzanilla, hierbabuena y menta en la salud de las familias y los estudiantes del grado octavo de la IE LJV, utilizando la metodología Aprendizaje Basado en Proyectos y realizando una interdisciplinariedad en las áreas de ciencias naturales, artística, lengua castellana y matemáticas.

Se planteó la siguiente pregunta: ¿Cuál es la incidencia del consumo de las plantas aromáticas en la salud de las familias y los estudiantes del grado octavo de la IE LJV?

Dentro de los logros adquiridos en el proyecto, se logró captar los aprendizajes de los estudiantes con respecto a las temáticas trabajadas, expresado a partir de las diferentes actividades abordadas desde la huerta de plantas aromáticas, logrando identificar los beneficios de la albahaca, manzanilla, hierbabuena y menta y la incidencia de éstas en la salud de las familias y los estudiantes, además en la adquisición de habilidades como la creatividad, el pensamiento crítico, el trabajo individual y colectivo.



Hierbabuena



MENTA



RECETARIO DE LA ALBAHACA, MANZANILLA, HIERBABUENA Y MENTA

Institución Educativa Lucrecio Jaramillo Vélez
Estudiantes Grado Octavo



Albahaca

MANZANILLA





Receta

Té de albahaca

TIEMPO DE PREP:

10 min

TIEMPO TOTAL:

15 min

INGREDIENTES

- 1 taza de agua u 8 onzas
- 1 limón grande bien jugoso
- 10 hojas de Albahaca fresca y verde
- Miel o azúcar al gusto

PROCEDIMIENTO

PASO 1:

Del ramo de albahaca, elegiremos las hojas más grandes y verdes y procederemos a lavarlas muy bien. Luego las colocaremos en un pequeño plato.

PASO 2:

Toma un limón jugoso y los cortaremos a la mitad. Con un exprimidor o con nuestras manos le haremos presión para sacarle todo el jugo, el cual verteremos en una taza o vaso.

PASO 3:

En una olla pequeña, colocaremos las 8 onzas de agua fresca, el jugo de limón y las hojas de albahaca frescas o secas. La mezcla se llevará al fuego hasta que hierva. Seguidamente, le agregaremos la miel o el azúcar según sea nuestro gusto.

PASO 4:

Tomamos una taza y servimos nuestra infusión. Esta bebida la podemos consumir caliente o fría según sea nuestra preferencia. Sin embargo, si la ingerimos para conciliar el sueño o aliviar dolores de vientre o cólicos, lo recomendable es que la consumamos caliente.



Receta

SODA DE SANDIA Y ALBAHACA

TIEMPO DE PREP:

5 MIN

TIEMPO TOTAL:

15 MIN

INGREDIENTES

4 TAZAS DE SANDÍA EN CUBOS
3 TAZAS DE AGUA
2 CUCHARADAS DE AZÚCAR O MIEL DE AGAVE
ALBAHACA AL GUSTO (NOSOTROS USAMOS 1/4 DE TAZA)

PROCEDIMIENTO

1. COLOCA EN TU LICUADORA SANDÍA Y AGUA.
2. PROCESA HASTA INTEGRAR Y CUELA PARA RETIRAR LAS SEMILLAS.
3. VIERTE EN UNA JARRA, AGREGA EL RESTO DE LOS INGREDIENTES Y REVUELVE BIEN PARA INCORPORAR.
4. DEJA ENFRIAR ANTES DE SERVIR Y DISFRUTA.



Receta

Atún marinado con sandía y albahaca

TIEMPO DE PREP:

10 min

TIEMPO TOTAL:

35 min

INGREDIENTES

- 100 gramos de atún fresco
- 100 gramos de sandía
- 4 hojas de albahaca
- c/n de salsa de soja
- un trocito de jengibre fresco (al gusto)
- c/n de ajo en polvo
- 1 tortilla de trigo
- semillas de sésamo
- wasabi en pasta
- aceite de sésamo.

PROCEDIMIENTO

PASO 1:

Prepara la marinada para el atún, pon la cantidad necesaria de salsa de soja para que lo impregne bien en un bol, pela y ralla el jengibre e incorpóralo a la salsa de soja, añade también el ajo en polvo y unas gotas de aceite de sésamo, mezcla bien.

PASO 2:

Corta el atún en cuatro trozos de bocado y sumérgelo en la marinada, si no lo cubre, dale vueltas de vez en cuando, pero reserva en el frigorífico al menos durante media hora, y retíralo para darle la vuelta.

PASO 3:

Corta la tortilla de trigo del mismo tamaño que el atún y tuéstalo en una sartén hasta que esté crujiente. Corta también la sandía de la misma forma y grosor que el atún, y mantén en el frigorífico hasta el momento de servir. Lava y seca las hojas grandes de albahaca.

PASO 4:

Monta los aperitivos de atún justo antes de servir, poniendo en la base la tortilla, a continuación la sandía y seguidamente el atún bien escurrido. Cúbrela con la hoja de albahaca, unas semillas de sésamo y unas gotas de aceite del mismo. A un lado del plato pon un poco de wasabi y sirve enseguida.



Receta

LIMONADA DE ALBACA: UN
REFRESCO SALUDABLE Y
TERAPEUTICO

TIEMPO DE PREP:
5 min

TIEMPO TOTAL:
6 min

INGREDIENTES

3 tazas hielo en cubitos
4 limas o limones,
exprimidos
3 cucharaditas sirope
de agave azul crudo o
de coco
1 puñado albahaca
fresca

PROCEDIMIENTO

1. INTRODUCIR LOS CUBITOS DE HIELO, EL ZUMO DE LIMAS O LIMONES, EL AGAVE Y LAS HOJAS FRESCAS DE ALBAHACA EN LA JARRA DE LA LICUADORA Y CERRAR BIEN LA TAPA.
2. BATIR DURANTE APROXIMADAMENTE 1 MINUTO O HASTA CONSEGUIR UNA BEBIDA ESPUMOSA SIN GRUMOS



Receta

PESTO DE ALBAHACA

TIEMPO DE PREP:

10 min

TIEMPO TOTAL:

15 min

INGREDIENTES

- 3 tazas de albahaca fresca, lavada y escurrida
- 1 diente de ajo, pelado
- 1/3 taza de piñones, pelados
- 3 cucharadas soperas de queso parmesano, rallado
- 3/4 taza de queso romano, rallado
- 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

En un procesador de alimentos o licuadora combina albahaca, ajo, piñones, quesos, aceite de oliva, sal y pimienta. Mezcla hasta que todos los ingredientes se integren muy bien.

Posiblemente los ingredientes se peguen a las paredes de la licuadora. Detenla y con una cuchara o espátula muévelos hacia abajo y mezcla nuevamente. Repite cuantas veces sea necesario hasta formar una pasta.

Prueba de sal, dependiendo del nivel de sal del queso que estás usando, podría necesitar un ajuste. Añade pimienta al gusto. Si notas que el pesto es excesivamente espeso puedes agregar más aceite.



Receta

SOPA DE TOMATE CON ALBAHACA

TIEMPO DE PREP:
30 MINUTOS

TIEMPO TOTAL:
30 MINUTOS

INGREDIENTES

1. DIENTE DE AJO
2. CEBOLLAS
1. ZANAHORIA
1. PIZCA SAL
- 1 PIZCA PIMIENTA
- 1 PORCIÓN CALDO DE VEGETALES
- 10 HOJAS ALBAHACA
- 1 PIZCA ACEITE DE OLIVA
- 10 UNIDADES TOMATES PERITA ROJOS Y FIRMES
- 50 CENTIMETROS CÚBICOS LECHE

PROCEDIMIENTO

1. PELAR LAS CEBOLLAS Y EL AJO. PICAR. RALLAR LAS ZANAHORIAS, PELAR LOS TOMATES Y QUITARLES LAS SEMILLAS.
2. EN UNA OLLA CALIENTE AGREGAR EL ACEITE DE OLIVA Y REHOGAR LAS CEBOLLAS, LAS ZANAHORIAS Y EL AJO. COCINAR HASTA ABLANDAR. SALPIMENTAR.
3. AÑADIR LOS TOMATES Y LAS HOJAS DE ALBAHACA. TAPAR Y COCINAR DURANTE 5 MINUTOS.
4. INCORPORAR CANTIDAD SUFICIENTE DE CALDO Y VOLVER A TAPAR, COCINAR DURANTE 10 MINUTOS MÁS.
5. COLOCÁ EN UN BOL 50 CC DE LECHE TIBIA Y AGREGÁ A LA PORCIÓN DE SOPA RESERVADA. MEZCLÁ Y A DISFRUTAR!



Receta

SMOOTHIE DE
PEPINO, MANZANA
Y ALBAHACA

TIEMPO DE PREP:
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL:
10 MINUTOS

INGREDIENTES

1 UNIDAD DE PEPINO
1 PUÑADO DE
ESPINACAS
1 UNIDAD DE MANZANA
VERDE
1 UNIDAD DE AGUACATE
1 PIZCA DE RALLADURA
DE LIMÓN
1 VASO DE AGUA
4 HOJAS DE ALBAHACA
HIELO

PROCEDIMIENTO

1. LAVA, SECA Y TROCEA EL PEPINO.
2. PELA Y TROCEA LA MANZANA Y EL AGUACATE.
3. INCORPORA EN EL VASO DE LA LICUADORA EL PEPINO, LA MANZANA Y EL AGUACATE.
4. AÑADE LAS HOJAS DE ESPINACA Y DE ALBAHACA, LA RALLADURA DE LIMÓN Y EL VASO DE AGUA.
5. TRITURA CON UN PAR DE CUBITOS DE HIELO Y SIRVE.



Receta

VINO DE
MANZANILLA

TIEMPO DE PREP:
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL:
10 DIAS

INGREDIENTES

1 LITRO DE
VINO BLANCO
SECO

50 GRAMOS DE
FLORES DE
MANZANILLA

PROCEDIMIENTO

EN UN LITRO DE
VINO BLANCO SECO
DEJA MACERAR 50
GRAMOS DE FLORES
DE MANZANILLA
DURANTE 10 DIAS

TOMA 2 COPITAS
AL DÍA, UNA POR
LA MAÑANA Y OTRA
ANTES DE
ACOSTARSE



Receta

TAZA DE TÉ DE
MANZANILLA

TIEMPO DE PREP:
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL:
10 MINUTOS

INGREDIENTES

10 GRAMOS DE
HOJAS DE
MANZANILLA
MEDIO LITRO
DE AGUA

PROCEDIMIENTO

DESPUÉS DE CADA COMIDA Y CON EL PROPÓSITO DE FACILITAR LA DIGESTIÓN, SE RECOMIENDA TOMAR UNA TAZA DE TÉ DE MANZANILLA, CUYA PREPARACIÓN CONSISTE DE 10 GRAMOS DE HOJAS DE MANZANILLA EN MEDIO LITRO DE AGUA Y SE CUECE DURANTE 10 MINUTOS



Receta

SODA INFUSIONADA
DE LIMÓN Y
MANZANILLA

TIEMPO DE PREP:
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL:
15 MINUTOS

INGREDIENTES

- 400ML DE SODA
- UN LIMÓN
- 5 FLORES DE MANZANILLA
- AGUA

PROCEDIMIENTO

PRIMERO SE PONE A HERVIR AGUA CON LAS FLORES DE MANZANILLA, HACIENDO COMO UN TÉ, LUEGO DE QUE ESTA HIERVA SE DEJA REPOSAR 10 A 15 MINUTOS. EN UN VASO SE PONEN LOS 400 ML DE SODA, MAS ESTE TÉ Y JUGO DE UN LIMÓN, SI QUIERES ENDULSARLO YA ES A TU GUSTO



Receta

ACEITE DE MANZANILLA

TIEMPO DE PREP:
20 MINUTOS

TIEMPO TOTAL:
2 SEMANAS

INGREDIENTES

- 1/2 TAZA DE FLORES DE MANZANILLA
- 250 ML DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN
- 1 CUCHARADITA DE VITAMINA E
- 1/4 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE ACEITE DE ROMERO
- 2 FRASCOS DE VIDRIO CON TAPA
- TABLA DE CORTAR
- PEQUEÑO EMBUDO DE PLÁSTICO
- COLADOR

PROCEDIMIENTO

1. DEJA SECAR MUY BIEN LAS FLORES DE MANZANILLA
2. ESTERILIZA UN FRASCO DE VIDRIO, SUMERGIÉNDOLO EN AGUA HIRVIENDO DURANTE UNOS MINUTOS, Y DEJAR QUE SE SEQUE AL AIRE. LUEGO, VIERTES EL ACEITE DE OLIVA EN ÉL, LLENÁNDOLO EN 3/4 PARTES APROXIMADAMENTE.
3. AÑADE LAS FLORES DE MANZANILLA EN EL ACEITE DE OLIVA Y REMUEVE HASTA QUE TODAS LAS FLORES QUEDEN COMPLETAMENTE CUBIERTAS, TAPA EL FRASCO.
4. COLOCA EL FRASCO DE VIDRIO EN UN LUGAR EN EL QUE VAYA A RECIBIR LA LUZ DIRECTA DEL SOL DURANTE AL MENOS 6 U 8 HORAS AL DÍA. DEBERÁS IR REVISANDO EL FRASCO CADA DÍA, ABRIÉNDOLO CON CUIDADO Y SECANDO LA HUMEDAD ACUMULADA EN LA TAPA CON UNA SERVILLETA DE PAPEL.
5. ESPERA DOS SEMANAS A QUE LA MEZCLA SE ASIENTE.
6. VIERTES EL ACEITE DE MANZANILLA EN UN NUEVO FRASCO DE VIDRIO PREVIAMENTE ESTERILIZADO
7. AGREGA EL EXTRACTO DE ACEITE DE ROMERO Y LA VITAMINA E AL ACEITE DE MANZANILLA Y REMUEVE BIEN PARA QUE TODOS LOS INGREDIENTES SE INTEGREN POR COMPLETO.



Receta

SODA DE FRUTOS ROJOS Y HIERBABUENA

TIEMPO DE PREP:
30 minutos

TIEMPO TOTAL:
40 MINUTOS

INGREDIENTES

- Fresas al gusto.
- Cerezas al gusto.
- Hojas de hierbabuena.
- Soda.

PROCEDIMIENTO

- Lava, limpia la fresas y retírales las hojas.
- Pica las fresas en pequeños trocitos.
- Macera la mitad de las fresas picadas.
- Pica las cerezas, pero guarda algunas enteras.
- Sirve en tu vaso las fresas maceradas.
- Endulza al gusto con el jugo de las cerezas.
- Agrega hielo, cerezas y fresas picadas sin macerar.
- Agrega algunas hojitas de hierbabuena.
- Sirve la soda en tu vaso listo con las frutas.
- Agrega 3 o 4 cerezas enteras y ¡listo para disfrutar!



Receta

TE DE HIERBABUENA

TIEMPO DE PREP:

5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL:

10 mins

INGREDIENTES

- 20 HOJAS DE HIERBABUENA
- LITRO DE AGUA
- ENDULZANTE (OPCIONAL)

PROCEDIMIENTO

1. Lava correctamente las hojas de hierbabuena para retirar cualquier resto de arenilla.
2. Seguidamente, encendemos el fuego y colocamos una olla con el litro de agua.
3. Agregamos las hojas de hierbabuena hasta que el agua empiece a hervir. Llegado este momento es conveniente bajar el fuego y dejar reposar la infusión durante 5 minutos más.
4. Pasado ese tiempo utiliza una tapa para tapar la olla y dejar reposar otros cinco minutos más.
5. Finalmente, antes de servir el té es recomendable colar la infusión.
6. Como elemento final se puede añadir diferentes tipos de edulcorantes al gusto, como una cucharadita de azúcar o miel.



Receta

LIMONADA DE HIERBABUENA

TIEMPO DE PREP:
3 MINUTOS

TIEMPO TOTAL:
6 MINUTOS

INGREDIENTES

- 8 CUCHARADAS DE LECHE CONDENSADA LA LECHERA LIGHT (120 G)
- ZUMO DE 3 LIMONES (144 ML)
- 2 TAZAS DE AGUA (500 ML)
- 2 TAZAS DE HIELO
- 1 TAZA DE HOJAS DE HIERBABUENA (50 G)



PROCEDIMIENTO

1. AÑADE AL VASO DE LA LICUADORA LA LECHE CONDENSADA LIGHT, EL ZUMO DE LIMÓN, EL AGUA, EL HIELO, LAS HOJAS DE HIERBABUENA Y LICUA A VELOCIDAD ALTA HASTA QUE LA HIERBABUENA QUEDE TOTALMENTE TRITURADA.
2. SIRVE LA LIMONADA EN VASOS INDIVIDUALES Y DECORA CON UNA HOJITA DE HIERBABUENA.



Receta

TÉ DE
MANZANILLA CON
HIERBABUENA

TIEMPO DE PREP:
15 MINUTOS

TIEMPO TOTAL:
15 MINUTOS

INGREDIENTES

- 1 RAMA DE HIERBABUENA.
- 2 RAMAS DE MANZANILLA.
- AGUA.
- ENDULZANTE AL GUSTO

PROCEDIMIENTO

1. LAVAR MUY BIEN LOS INGREDIENTES.
2. PONER A HERVIR UNA OLLA DE AGUA.
3. CUANDO LLEGUE A SU PUNTO DE EBULLICIÓN, AGREGAR LA HIERBABUENA Y LA MANZANILLA.
4. APAGAR EL FUEGO Y DEJAR REPOSAR 15 MINUTOS.
5. SERVIR Y CONSUMIR



Receta

DIP DE AGUACATE,
HIERBABUENA Y
LIMÓN

TIEMPO DE PREP:
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL:
10 MINUTOS

INGREDIENTES

- 1 DIENTE DE AJO
- 4 OZ DE CEBOLLA
- 1 CUCHARADA DE HIERBABUENA FRESCA
- 1 CUCHARADA DE CEBOLLINO
- 1 CUCHARADA DE CILANTRO FRESCO PICADO
- 1 AGUACATE GRANDE
- JUGO DE ½ LIMÓN
- SAL AL GUSTO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE AGUA

PROCEDIMIENTO

1. CORTA LOS AGUACATES Y RETIRA LA PIEL Y EL HUESO.
2. COLOCA EN LA TRITURADORA LOS AGUACATES, LOS DIENTES DE AJO, LA CEBOLLA, LA HIERBABUENA, EL CEBOLLINO, EL CILANTRO, EL JUGO DE LIMÓN, EL ACEITE DE OLIVA Y LA SAL.
3. TRITURA BIEN Y SIRVE.



RECETA

PESTO DE ALMENDRAS CON MENTA

TIEMPO DE PREP:
9 MINUTOS

TIEMPO TOTAL:
9 MINUTOS

INGREDIENTES

2 TAZAS DE HOJAS DE
MENTA
1 TAZA DE HOJAS DE
PEREJIL LISO
1 TAZA DE HOJAS DE
ALBAHACA
1 DIENTE DE AJO
1/3 TAZA DE ALMENDRAS
2/3 TAZA DE ACEITE DE
OLIVA EXTRA-VIRGEN
SAL, AL GUSTO

PROCEDIMIENTO

EN UN PROCESADOR DE ALIMENTOS, PROCESA LA MENTA, PEREJIL, ALBAHACA, AJO Y ALMENDRAS HASTA QUE ESTÉN FINAMENTE COMBINADOS.

DEJANDO EL PROCESADOR ACTIVADO, AÑADA GRADUALMENTE EL ACEITE DE OLIVA HASTA QUE ESTÉ BIEN COMBINADO CON LAS HIERBAS. AÑADA SAL Y PULSE PARA MEZCLAR. SIRVA A TEMPERATURA AMBIENTE.



RECETA

SODA DE MENTA Y JENGIBRE

TIEMPO DE PREP:
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL:
10 MINUTOS

INGREDIENTES

2 ONZAS DE TÉ
2 ONZAS DE
REFRESCO, DE
JENGIBRE
4 ONZAS DE FRESCO
DE NARANJA
HIELO AL GUSTO
2 ONZAS DE
REFRESCO DE LIMÓN
HOJAS DE MENTA,
PARA DECORAR

PROCEDIMIENTO

EN UN MEZCLADOR PARA BEBIDAS COLOCA SUFICIENTE HIELO, VIERTES EL TÉ Y EL FRESCO DE NARANJA. MEZCLA POR 2 MINUTOS Y RESERVA. EN UN VASO ALTO CON SUFICIENTE HIELO VIERTES LA BEBIDA MEZCLADA, AGREGA EL REFRESCO DE JENGIBRE, LUEGO EL REFRESCO DE LIMÓN Y MEZCLA CON UNA CUCHARA ALTA. DECORA CON HOJAS DE MENTA Y ¡DISFRUTA!



RECETA

ENSALADA FRESCA DE CEREALES Y MENTA

TIEMPO DE PREP:

- 10-15 minutos lavando ingredientes
- 5-10 minutos cortando los alimentos
- 5 minutos mezclando ingredientes

TIEMPO TOTAL:

20-30 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 TAZA DE TRIGO TIERNO COCIDO
- 2 CORAZONES DE LECHUGA
- 1/2 PEPINO
- 150 G DE TOFU AHUMADO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 10-12 HOJAS DE MENTA
- 50 GRAMOS DE PEREJIL
- ACEITUNAS
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL AL GUSTO

PROCEDIMIENTO

1. Lava la menta y perejil, sécalos con papel de cocina o un paño seco y pícalo todo junto.
2. Lava el pepino y la lechuga y córtalos en trozos medianos.
3. Corta el tofu en daditos.
4. Mezcla en un bol todos los ingredientes y sírvelo frío.



RECETA

TÉ HELADO CON MENTA Y JENGIBRE

TIEMPO DE PREP:
15 MINUTOS

TIEMPO TOTAL:
20 MINUTOS

INGREDIENTES

- 6 BOLSITAS DE TÉ VERDE
- 6 TAZAS DE AGUA
- 3 RODAJAS DE JENGIBRE SIN PELAR
- 1 TAZA DE HOJA DE MENTA
- 1/2 TAZA DE MIEL
- 2 CUCHARADAS DE ZUMO DE LIMÓN

PROCEDIMIENTO

- PONER EL AGUA Y EL JENGIBRE A HERVIR EN UN OLLA.
- TAN PRONTO COMO EMPIECE A HERVIR, RETIRAR DEL FUEGO Y AGREGAR LAS HOJAS DE MENTA Y LAS BOLSITAS DE TÉ.
- CUBRIR CON UNA TAPA Y DEJAR EL TÉ REPOSAR DURANTE 15 MINUTOS.
- COLAR EL TÉ EN UNA JARRA GRANDE U OTRO RECIPIENTE.
- AGREGAR LA MIEL Y EL ZUMO DE LIMÓN, Y DEJAR QUE EL TÉ SE ENFRÍE A TEMPERATURA AMBIENTE.
- CUANDO EL TÉ SE HA ENFRIADO, LO PONEMOS EN EL REFRIGERADOR PARA ENFRIAR COMPLETAMENTE.
- SERVIR EN VASOS ALTOS CON CUBITOS DE HIELO Y MÁS HOJAS DE MENTA.



RECETA

Salmón salteado con menta y aderezo de limón

TIEMPO DE PREP:

Salmon= Aproximadamente 5 a 5:30 minutos

Decoracion= Aprox 5 a 10 mins

TIEMPO TOTAL:

De 15:30 a 20:30 minutos aproximadamente, dependiendo si preparas toda la decoracion (papas y setas)

INGREDIENTES

0.5 cucharada de ralladura de limón
0.5 cucharadas de jugo de limón fresco,
0.5 cuchara de azúcar,
0.5 cuchara de sal,
0.5 de pimienta negra recién molida,
0.5 de taza más
1 cucharada de aceite de oliva, 0.5 cucharada de cebollas, picadas en juliana,
0.5 rama de menta fresca picada,
1.5 filetes de salmón,
Ramitas de menta fresca

PROCEDIMIENTO

- Mezcla la ralladura de limón, el jugo de limón, el azúcar, 1/4 de cucharadita de sal y 1/8 cucharadita de pimienta negra recién molida en un tazón pequeño.
- Incorpora luego 1/4 de taza de aceite de oliva y mezcla poco a poco. Agrega la cucharada de cebollas picadas y la menta. Reserva la salsa para posteriormente rociarla sobre el salmón
- Espolvorea los filetes de salmón con sal y 1/4 cucharadita de pimienta. Calienta la cucharada de aceite de oliva restante en una sartén a fuego medio-alto. Saltea el salmón de 4 a 5 minutos por cada lado, o hasta que alcance el grado deseado de cocción. Rocía con el aderezo de limón y menta que habías reservado.
- Si lo deseas, a la hora de montar el plato, puedes hacer una cama de patatas fritas, setas salteadas y encima el salmón decorado con ramitas de menta fresca para aportarle un toque más delicado a tu receta