

Lemon Baked Salmon with Garlic Dill Sauce

Makes 4 servings.
Prep time: 20 minutes

Ingredients:

2 Salmon Fillets
1 TB Oil Pinch of Sea Salt & Pepper
2 TB Fresh Dill

For Garlic Dill Sauce:

1/4 C Hummus
2 TB Lemon Juice
2 TB Dill (chopped)
2 Garlic Cloves
Water



1. Drizzle both filets with a little oil and season each with a generous pinch of sea salt and black pepper. Next sprinkle on dill and top with fresh lemon slices.
2. Transfer seasoned salmon directly to the parchment paper-lined baking sheet and bake for about 12-15 minutes, or until the center is fully cooked.
3. Prepare garlic sauce by adding hummus, lemon, dill, and garlic to a small mixing bowl and stirring to combine. Then add water a little at a time until a semi-thick.
4. Serve salmon with garlic dill sauce on top.

Nutrition Information Per Serving: Calories 236, Carbohydrate 4.5 g, Fiber 1 g, Protein 26.1 g, Total Fat 13 g, Saturated Fat 1.7 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 153 mg



Adapted from minimalistbaker.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Salmon en Limon con Ajo y Eneldo

Rinde 4 porciones.
Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

2 filetes de salmon
1 TB de aceite Pizca de sal y pimienta de foca
2 TB de eneldo fresco

Para salsa de ajo y eneldo:

1/4 taza de hummus
2 TB de jugo de limón
2 TB de eneldo (picado)
2 dientes de ajo Agua



1. Rocíe ambos filetes con un poco de aceite y sazone cada uno con una pizca generosa de sal marina y pimienta negra. Luego espolvoree eneldo y cubra con rodajas de limón fresco
2. Transfiera el salmón sazonado directamente a la bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornee durante unos 12-15 minutos, o hasta que el centro esté completamente cocido.
3. Prepare la salsa de ajo agregando hummus, limón, eneldo y ajo en un tazón pequeño y revuelva para combinar. Luego agregue el agua poco a poco hasta que quede semi espesa.
4. Sirva el salmón con salsa de ajo y eneldo encima.

Información Nutricional Por Porción: Calorías 236, Carbohidratos 4.5 g, Fibra 1 g, Proteína 26.1 g, Grasa total 13 g, Grasa saturada 1,7 g, colesterol 0 mg, sodio 153 mg



Adaptación de: minimalistbaker.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.