

## Salmon Horneado

### INGREDIENTES:

1 lb	Salmón filetes (4 piezas)
2 Cuch	Cebolla morada picada
¼ taza	Vino blanco o Vermouth
2 Cuch	Mayonesa lite
2 Cuch	Crema agria lite
2 <i>cuch</i>	Jugo de limón
2 <i>cuch</i>	Rábano picante, cortado en trozos.
2 <i>cuch</i>	Alcaparras drenadas (opcional)
2 <i>cuch</i>	Aceite de Oliva

### PREPARACIÓN:

Prepare una charola para microondas. Coloque los filetes de salmón sobre la charola. Ponga el aceite de oliva encima de los filetes, luego la cebolla picada y distribuya uniformemente el vino encima. Horneé 2 minutos en el microondas o hasta que el pescado se ponga opaco.

Mientras el pescado se esta cocinando, mezcle bien en un pequeño recipiente: la mayonesa, la crema agria, el jugo de limón, los rábanos y las alcaparras (si desea). Sirva caliente. Coloque una cucharada de la mezcla de rábanos a la mayonesa. Decore con alcaparras, si desea.

### Porciones: 4

1 Porción = 4 oz de pescado

### Información Nutricional por Porción:

279 calorías, 3 g carbohidratos, 30 g proteínas, 13 g grasas,  
185 mg sodium, 86 mg colesterol, 0 g fibra