



Beneficiile consumului de somon

Sunt numeroase și atestate științific : Reduce riscul de boli coronariene, de infarct miocardic și de Alzheimer. Previne apariția degenerescenței maculare, principala cauză a orbirii la persoanele trecute de vârsta de 50 de ani. Ameliorează simptomele copiilor care suferă de ADHD, autism sau dislexie. Previne căderea părului, îmbunătățește aspectul pielii, părului, unghiilor. Previne scăderea densității osoase și apariția osteoporozei. Previne apariția diabetului de tip 2. Reglează nivelul de hormoni tiroidieni. Întărește imunitatea organismului. Are efect antioxidant, antiinflamator și anticancerigen. Previne avortul și infertilitatea. Este o sursă excelentă de acizi grași omega-3, omega-6, seleniu, vitamina D și vitamine B (B1, B2, B3, B5, B6, B9 și B12).



Academia de Științe Agricole și Silvicultură
"Gheorghe Ionescu - Șișești"

Institutul de Cercetare-Dezvoltare pentru Ecologie Acvatică, Pescuit și Acvacultură Galați

are în componență :

- Laborator de Ecologie Acvatică;
- Laborator de Inginerie în Acvacultură și Pescuit;
- Laborator de Ihtiologie și Ecobiologie Resurse Acvatice Vii;
- Laborator de cercetări interdisciplinare în domeniul acvaculturii, pescuitului și gastronomiei moleculare
- Laborator pentru Procesarea, Calitatea și Siguranța Produselor din Acvacultură și Pescuit;
- Laborator Experimental de Cercetări Agro-Pescărești Brateș;
- Laborator Experimental de Genofonduri Pescărești Cotu-Chiului;
- Programe CDI, Prognoză și Monitorizare Activitate CDI, Secretariat Științific

DIRECTOR GENERAL:

CS III Dr. ing. Floricel Maricel DIMA

Adresă



0236.416.914



icdeapa.galati@asas.ro



www.asas-icdeapa.ro



**Str. Portului nr. 54,
800211, Galați**



www.asas-icdeapa.ro



Salată cu somon

*„Hrana este primul nostru medic.”
Hipocrate*

Salată cu somon

Mod de preparare:

Se frige somonul într-o tigaie antiaderentă, fără ulei, pentru circa 3 minute pe fiecare parte.

Se spală salata verde, se rupe în bucăți mici. Se spală roșiile și se taie în jumătăți sau în patru.

Se curăță ceapa roșie și se taie julien.

Se amestecă toate legumele într-un bol cu zeamă de lămâie, ulei de măsline și sare.

Deasupra legumelor se adaugă somonul în fâșii, semințele decorticate de cânepă, se pudrează cu fulgi de drojdie inactivă și puțină boia de ardei iute.

Această salată conține 28 g de proteine, 19 g carbohidrați și 20 g grăsimi, iar ca încărcătură calorică, 370 kcal.



Ingrediente (4 porții) :

100 g somon la grill; 80 g salată verde sau amestec de salată; 7-8 roșii cherry (100 g); 1/4 ceapă roșie (40 g); 4-5 măsline negre; 1 lingură ulei de măsline extravirgin; 1 lingură fulgi de drojdie inactivă; 1 lingură semințe decorticate de cânepă; zeamă de lămâie; sare Himalaya; boia de ardei iute (opțional).

Este o salată proteică, extrem de simplu de preparat, într-un timp foarte scurt (maxim 10 minute), ideală pentru cină.

