



LA CASA DE HARTZ

Menú de Salmón, calabaza y gelatina

Ingredientes:

- 150 g de salmón fresco (sin espinas ni piel)
- 1/2 taza de calabaza cocida
- 1/2 zanahoria cocida
- 1 cucharadita de aceite de lino o de pescado (rico en omega-3)
- 1 hoja de gelatina neutra sin azúcar (opcional, para dar consistencia y aportar colágeno)

Preparación:

Cocina el salmón al vapor o hervido, y desmenúzalo para asegurarte de que no queden espinas.

Hierve la calabaza y la zanahoria hasta que estén blandas.

Hidrata la hoja de gelatina en agua fría y disuélvela en un poquito de agua caliente.

Tritura el salmón con la calabaza y la zanahoria hasta que quede un puré suave.

Añade la gelatina disuelta y el aceite de lino/pescado.

Deja enfriar en la nevera 1-2 horas para que tome una textura suave y firme.

Beneficios:

Omega-3 del salmón y el aceite → antiinflamatorio natural para articulaciones.

Gelatina natural → fuente de colágeno que ayuda a cartílagos y huesos.

Calabaza y zanahoria → antioxidantes y fáciles de digerir.