

## **El salmón de Noruega reina en las ensaladas de verano**

**Una ración de 150 gramos de salmón cubre las necesidades semanales de Omega 3 y la cantidad de vitamina D diaria recomendada. Además, es fuente de algunos minerales esenciales como el fósforo y el potasio y antioxidantes como el selenio y la vitamina E, según recuerdan desde Mar de Noruega**

Las vacaciones de verano ya han llegado para millones de españoles y, con ello, las ganas de disfrutar del merecido descanso, del mar o la montaña y, por supuesto, de platos nutritivos, fáciles de preparar, saciantes, pero a la vez ligeros. El salmón noruego es una opción saludable, versátil, nutritiva e incluso "refrescante" para esta temporada. El consumo de este pescado, que procede de unas gélidas y cristalinas aguas que le aportan unas características insuperables, ayuda en la ingesta diaria recomendada de muchos de los nutrientes esenciales. Esto, unido al sabor y versatilidad del salmón, lo han convertido en el pescado saludable y de moda, protagonista de muchos de los movimientos gastronómicos del verano.

En platos como el poke o el sushi, al horno, a la plancha o en "Marbacoa" (barbacoa de pescado), el salmón de Noruega admite infinitas preparaciones para disfrutar con familiares y amigos. Sin olvidar las ensaladas, muy refrescantes, fáciles de preparar en casa o llevarlas en "tupper" para comerlo en la playa, la montaña o la piscina.

El salmón ahumado marida con todo

Por su parte, el salmón ahumado es otro de los clásicos del verano, no solo en las ensaladas, sino también para hacer un sándwich o preparar una tosta para disfrutar de un desayuno saludable en vacaciones, cuando hay más tiempo para detenernos en los detalles.

Tal y como comentan desde el Consejo de Productos del Mar de Noruega, tampoco deben olvidarse sus cualidades nutricionales del salmón de Noruega, un pescado azul de lo más saludable y delicioso, que ya es un clásico habitual para todos los consumidores. No en vano, más de 21 millones de raciones con Salmón de Noruega se consumen cada día alrededor del mundo. Y 1,4 millones de raciones, solo en España. Una ración de 150 gramos de salmón cubre las necesidades semanales de Omega 3 recomendadas y la cantidad de vitamina D diaria. Además, es fuente de algunos minerales esenciales como el fósforo y el potasio y antioxidantes como el selenio y la vitamina E.

Así, se trata de uno de los pescados preferidos por las familias españolas todo el año. De hecho, y de acuerdo con una encuesta de Ipsos, el salmón es el producto que más se consume y que más se conoce. El 81% de los españoles es capaz de identificarlo sin ninguna ayuda. Y el 42 % come salmón al menos una vez a la semana.

"Calidad, trazabilidad y sostenibilidad son tres ejes sobre los que pivota la actividad pesquera del Salmón de Noruega. Dese el punto de vista de seguridad alimentaria, el salmón noruego cuenta con

unos estrictos controles de calidad desde su cría en los fiordos noruegos hasta que llega a la mesa", valora Tore Holvik, director del Consejo.

Más información y recetas: [mardenoruega.es/recetas](http://mardenoruega.es/recetas)

**Datos de contacto:**

Tactics Europe

Tactics / Mar de Noruega

915062860

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Cataluña](#) [Industria Alimentaria](#) [Restauración](#) [Consumo](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>