

---

# TALLERES PARA FAMILIAS

---

## SALSA A LA NARANJA

Esta semana os presentamos la siguiente receta, salsa de naranja, la cual puede acompañar tanto a platos de carne, de verdura, como de pescado, sobre todo tiene muy buen sabor con el salmón. Tiene un tiempo de preparación de 30 minutos y ¡es muy fácil de hacer!

Ingredientes para preparar salmón a la plancha en salsa de naranja (4 personas):

- 4 lomos de salmón, de unos 200 gr cada uno, con la piel limpia.
- 2 cebolletas.
- 400 ml de zumo de naranja.
- 200 ml de nata líquida para cocinar.
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco.
- 2 cucharadas de azúcar moreno.
- Aceite de oliva, pimienta negra molida y sal.



## ELABORACIÓN PASO A PASO

- 1)** En una sartén antiadherente con un poquito de **aceite** y a fuego medio, coloca los **lomos de salmón** con la piel hacia abajo, échales un poco de **pimienta negra recién molida** y **sal**, y deja que se dore la piel. Después dales la vuelta para que se doren por encima, y posteriormente por los lados. En pocos minutos los tienes listos, resérvalos.
- 2)** Córtales a las **cebolletas** el rabo y las raíces, lávalas y pícalas finamente.
- 3)** En esa misma sartén que habíamos usado, ahora a fuego medio, pon un poco de **aceite**, **sal** y las **cebolletas**, y deja que se vayan pochando lentamente, durante unos 10 minutos, hasta que se doren ligeramente.
- 4)** Mientras, exprime el **zumo** de varias **naranjas** hasta conseguir los 400 ml aproximadamente (equivale a un par de vasos).



5) Puedes ir **preparando tu guarnición**: una **ensalada**, arroz basmati cocido, **patatas aromatizadas**, o verduras salteadas.

6) Cuando la **cebolleta** empiece a dorarse, incorpora el **zumo de naranja**, el **azúcar moreno** y el **vinagre**, y deja que reduzca durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando.

7) Al cabo de ese tiempo, incorpora la **nata**, remueve un poco, y pon también los **lomos de salmón**. Deja que se cocine todo junto otros 5 minutos. Puedes ir regando los lomos de salmón con la salsa, para que queden lo más jugosos posible.



## TALLER DE MANDALAS



Esta semana haremos una mandala. Este taller puede servir para reorganizarte interiormente, armonizar tus pensamientos, expresar emociones, entre otras muchas cosas. A través de los mandalas tu inconsciente y toda tu interioridad se manifiestan utilizando las formas y los colores.

Para realizar este taller seguiremos las instrucciones del siguiente video:

- <https://www.instagram.com/tv/B-4heJ4AtIa/?igshid=1ntx7qe7hvgyx>

### Material:

- Papel o cartulina
- Lápiz
- Colores, rotuladores o pinturas