Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Caballa a la plancha con pimientos asados

1 ración · 783 kcal

Ingredientes

- 1 caballa de unos 400-500gr (abierta, sin espina y sin cabeza)
- 5-8 dientes de ajos (aplastamos con un golpecito)
- 1 botecito de pimientos asados con cebolla
- Aove
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	51 g
Grasas	51 g
Hidratos	27 g
Fibra	5,5 g

Elaboración

1. Ponemos un chorrito de aove en una sartén antiadherente a fuego medio-alto con los ajos
2. Ponemos la caballa por la parte de la carne y doramos (un par de minutos)
3. Damos la vuelta y colocamos por la parte de la piel y dejamos que se termine de hacer
4. Acompañamos la caballa con los pimientos, añadimos sal, pimienta y un chorrito de aove
5. Servimos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya