Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Abadejo con brócoli y tomate con queso

30min · 1 ración · 340 kcal

Ingredientes

- Abadejo con brócoli de Bofrost
- 2 tomates kumato
- Queso cotage
- Aove
- Sal
- Pimienta
- Orégano

POR RACIÓN

Proteínas	35 g
Grasas	15 g
Hidratos	19 g
Fibra	6,4 g

Elaboración

1. Ponemos el pescado en una bandeja de horno a 180 grados durante 25 min. hasta que esté doradito el brócoli.
2. Lavamos y cortamos el tomate, ponemos el queso y añadimos un chorrito de aove, sal, pimienta y orégano.
3. Servimos junto con el pescado caliente.

Hecho con CookNest

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