Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Emperador con calabacín a la plancha

2 raciones · 515 kcal

Ingredientes

- **1** calabacín
- **4 rodajas** pequeñas de pez emperador
- Aove
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**61 g**
Grasas	**30 g**
Hidratos	**3,1 g**
Fibra	**1 g**

Elaboración

1. Cortamos en rodajas muy finas el calabacín y hacemos a la plancha con un chorrito de aove, sal y pimienta.
2. En otra sartén ponemos un chorrito de aove y hacemos el emperador a fuego medio-alto con un poco de sal y pimienta.
3. Servimos caliente.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya