Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Solomillo con espárragos a la plancha

1 ración · 613 kcal

Ingredientes

- 2 contramuslos de pollo
- 8-10 espárragos verdes
- Ajo-perejil
- Sal
- Pimienta aove

POR RACIÓN

Proteínas	51 g
Grasas	43 g
Hidratos	7,6 g
Fibra	3,3 g

Elaboración

1. Ponemos un chorrito de aove en una sartén a fuego medio y añadimos los espárragos para que se vayan cocinando
2. Cuando estén doraditos y casi listos, añadimos la sal y el ajo-perejil
3. En otra sartén añadimos un chorrito de aove a fuego medio y hacemos los contramuslos vuelta y vuelta
4. Cuando ya esté casi listo, añadimos la sal y el ajo-perejil
5. Servimos caliente

Hecho con CookNest

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