Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Merluza a la plancha con ensalada

1 ración · 510 kcal

Ingredientes

- **2 filetes** de merluza
- Aceite de oliva virgen extra (aove)
- Ajo en polvo
- Perejil en polvo
- Sal

ENSALADA

- **1** tomate de ensalada
- Maíz dulce
- **1/2** pepino
- **1/2** pimiento verde
- **1/2** cebolla
- Aceite de oliva virgen extra (aove)
- Sal
- Pimienta

Elaboración

1. Ponemos un chorrito de aove en una sartén a fuego médico
2. Añadimos la merluza con un poco de sal, ajo y perejil, y cocinamos vuelta y vuelta hasta que esté lista y un poco doradita
3. Cortamos el tomate, el pimiento, el pepino y la cebolla, agregamos el maíz y ponemos todo en nuestro plato
4. Aderezamos con una pizca de sal, pimienta y aove
5. Servimos todo

POR RACIÓN	55 g Proteínas	23 g Grasas	27 g Hidratos	6,1 g Fibra

Hecho con CookNest

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

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