Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Melba a la plancha con ensalada crunchy

15min · 1 ración · 1349 kcal

Ingredientes

- **1** Melba fresca limpia abierta en dos
- **4**-5 dientes de ajos laminados
- Aove
- Sal

ENSALADA

- Espinacas baby fresca
- **4** lonchas de bacon grueso
- **1** aguacate en dados
- **½** mango en dados
- **6**-8 nueces peladas
- Queso de cabra de rulo al gusto
- Sal
- Pimienta
- Aove

Elaboración

1. Ponemos un chorrito de aove en una sartén a fuego medio-alto, añadimos la melba por la parte de la piel, tapamos y dejamos cocinar unos 6 min.
2. En otra sartén vamos dorando los ajos laminados en aove y reservamos.
3. Damos la vuelta a la melba y cocinamos otros 6 min.
4. Mientras vamos preparando la ensalada, colocamos todos los ingredientes excepto el bacon, la sal, pimienta y aove.
5. Ponemos el bacon entre papel absorbente y llevamos al micro unos 4 min. hasta que veamos que esta doradito y crujiente, cortamos en trozos pequeños y ponemos sobre la ensalada.
6. Añadimos sal, pimienta y aove.
7. Por último servimos el pescado y ponemos por encima el aove con los ajos laminados.

POR RACIÓN · **33 g** Proteínas · **120 g** Grasas · **49 g** Hidratos · **16 g** Fibra

Hecho con CookNest

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

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