Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Dorada con tomate mar azul

1 ración · 501 kcal

Ingredientes

- 1 Dorada abierta en dos sin espina
- 1 tomate mar azul
- Aove
- Sal
- Pimienta
- Ajo en polvo
- Perejil en polvo

POR RACIÓN

Proteínas	51 g
Grasas	31 g
Hidratos	6,6 g
Fibra	2 g

Elaboración

1. En una sartén ponemos un chorrito de aove a fuego medio-alto, colocamos la dorada por la parte de la piel, añadimos sal, pimienta, ajo en polvo y perejil al gusto, cuando la piel esté dorada le damos la vuelta y bajamos un poco el fuego.
2. Mientras se hace la dorada vamos cortando el tomate y lo aliñamos con sal, pimienta y un chorrito de aove al gusto.
3. Servimos nuestra dorada

Hecho con CookNest

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

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