Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Dorada al horno

20min · 2 raciones · 408 kcal

Ingredientes

- 2 doradas abiertas a la espalda
- AOVE (aceite de oliva virgen extra)
- Sal
- Ajo y perejil picados

POR RACIÓN

Proteínas	50 g
Grasas	23 g
Hidratos	0,9 g
Fibra	0,2 g

Elaboración

1. Coloca papel vegetal sobre una bandeja de horno.
2. Pon las doradas encima, añade un poco de sal, aove y hornea durante 20 minutos a 180 °C.
3. Abre el horno, pincela las doradas con el ajo y perejil, y vuelve a introducirlas unos minutos más hasta que estén en su punto.
4. Sirve acompañadas de un carpaccio de calabacín.

Hecho con CookNest

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