# Besugo a la naranja

Cooking Service

Receta Saludable

Difícil | Almuerzo

## Ingredientes

- ✔ **1 unidad** besugo grande
- ✔ **2 dientes** ajo
- ✔ **1/2 vaso** vino blanco
- ✔ **2 cucharada** perejil
- ✔ **2 unidad** naranjas
- ✔ **1 cucharadita** pimienta
- ✔ **1 taza** caldo de vegetales

## Preparación

1. Limpiar el besugo y dejarlo entero.
2. Colocarlo en una asadera, salpimentarlo y rociarlo con el vino, 1 taza de caldo y el jugo de 1 naranja.
3. Cocinar en horno 20 minutos.
4. Pelar la otra naranja y cortarla en rodajas.
5. Espolvorear el pescado con el ajo y el perejil, colocar y volcar rodajas de naranja encima, agregar más caldo si fuera necesario y volver al horno 15 minutos más.

## Información Nutricional (por porción)

**420**
CALORÍAS

| 35.2g | 24.8g | 22.4g |
|---|---|---|
| PROTEÍNAS | CARBOHIDRATOS | GRASAS |

- Fibra: **2.4g**
- Sodio: **250mg**
- Azúcares: **12.8g**
- Grasas sat.: **3.2g**
- Colesterol: **60mg**

Cooking Service

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

*"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"*

**Cooking Service**
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038