Lenguado a la mostaza

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Media | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **4** filetes de lenguado
- ✔ **1 taza** leche descremada
- ✔ **1** ramita de apio picado
- ✔ **4 cda** mostaza
- ✔ **1/2 cda** condimentos a gusto

Preparación

1. Cortar el pescado en trozos.
2. Diluir la mostaza con la leche y agregar los otros ingredientes.
3. Rociar el pescado que debe estar en una asadera uno al lado de otro y hornear.
4. Si comienza a secarse, agregar leche descremada. 8.

Información Nutricional (por porción)

240 CALORÍAS

36g	4g	12g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **0g**
- Sodio: **200mg**
- Azúcares: **0g**
- Grasas sat.: **2g**
- Colesterol: **60mg**

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