Pollo de mar o lenguado a la mostaza

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1** pollo de mar *(800 gr)*
- ✔ **1 litro** leche descremada
- ✔ **4 cda** perejil *(colmadas)*
- ✔ **4** troncos de apio rallados
- ✔ **2 cda** mostaza

Preparación

1. Lavar el pescado y colocarlo en una asadera para luego cubrir con la leche y la mostaza disuelta en esta.
2. Espolvoree el perejil y el apio.
3. Condimentar y hornear 30'.

Información Nutricional (por porción)

3200 CALORÍAS

640g	4g	144g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **4g**
- Sodio: **200mg**
- Azúcares: **4g**
- Grasas sat.: **24g**
- Colesterol: **240mg**

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