



DORADA/LUBINA A LA SAL CON SALTEADO DE VERDURAS Y SETAS DE PAQUETE (HORNO) PARA 2

Este plato es para dos personas, o calentar para el día siguiente

 3.8 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 500 gramos de dorada, cruda
- 2 paquetes de salteado de verduras y setas [mercadona] [1200 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltea tus verduras en una sartén con una pizca de aceite y si quieres especia al gusto.
- 2º Precalienta el horno a 250º unos minutos mientras preparas la dorada.
- 3º Pon papel albal en el fondo de la bandeja y añade sal de hornear hasta hacer una cama para la dorada, pon encima la dorada y hazle 2 o 3 cortes diagonalmente y mete unas rodajas fijas de limón.
- 4º Añade un mínimo de spray de aceite y vuelve a cubrir la dorada con sal . Metelo al horno durante unos 15-20 minutos. retirar toda la sal, y apartar con las verduras
- 5º No olvides decirle al pescadero que te quite vísceras, las escamas al ser a la sal es mejor dejarlas, si no se quedará muy seco el pescado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [453 g]	% DDR
ENERGÍA	50 kcal	227 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	29 g	58 %
H. CARBONO	4 g	16 g	6 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	3 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	21 mg	97 mg	4 %