



ESPÁRRAGOS EN AIR FRYED CON LOMO DE DORADA A LA PLANCHA Y PATATAS ASADA

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de dorada, plancha (190 g)
- 1 ración individual de espárrago, verde (300 g)
- 100 gramos de patata, asada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Blanquear los espárragos, Calentar 3 minutos con el agua hirviendo sacarlos y meterlos en agua con hielo. Después hacer unos 5 minutos en el air fryer a 150º
- 2º La dorada cuando esté el aceite caliente marcar sobre la parte que no tiene la piel darle la vuelta a los dos minutos y termina. Y terminar haciéndolo con la piel con el fuego apagado.
- 3º Las patatas pueden ser las de bolsa del microondas que son 7 minutos las de bote o cocerlas normalmente con agua caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [485 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	432 kcal	22 %
PROTEÍNA	9 g	42 g	84 %
H. CARBONO	10 g	50 g	19 %
AZÚCARES	–	–	–
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	45 %
SODIO	34 mg	166 mg	7 %