

PESCADILLA EN FREIDORA DE AIRE CON GUARNICIÓN



Cuando vas mal de tiempo pero es inamovible la idea de comer sano 😊. Y es que estos pequeños electrodomésticos se pueden convertir en auténticos aliados para preparar de forma rápida y sana un montón de recetas , además, apenas sin ensuciar .

 5 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de pescadilla, cruda [200 g]
- 5 o 6 arbolito de brócoli
- 8 a 10 champiñones
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Una vez tengamos limpia la pescadilla (yo la compre ya limpia), abrimos y sécanos muy bien. Quitamos todas las raspas que hayan quedado. Foto del paso 1 de la receta Pescadilla en freidora de aire [#cecofry] con guarnición
- 2º Pondremos aceite sobre la rejilla o base (según vuestro modelo) de la freidora. Colocaremos la pescadilla con la piel hacia abajo.
- 3º Mezclamos en un recipiente pequeño aparte el aceite con el ajo picado y las especias. Pintaremos la pescadilla muy bien por toda la superficie
- 4º Programaremos nuestra #cecofry en el programa pescado o programamos a 180° durante 8 minutos. Depende de cada freiduría quizás necesite un minutito más. En esta, queda súper jugoso así.
- 5º Mientras se prepara el pescado ... pondremos a la plancha nuestro brócoli con un añito pícaro y sal. Una vez comience a dorar ... añadiremos los champiñones laminados y cocinaremos durante unos 4-5 minutitos.
- 6º Servir y acompañar todo junto 😊
- 7º receta de: https://cookpad.com/es/recetas/16522614-pescadilla-en-freidora-de-aire-cecofry-con-guarnicion?ref=search&search_term=pescadilla

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [480 g]	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	203 kcal	10 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	66 %
H. CARBONO	4 g	17 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
SODIO	517 mg	2483 mg	103 %