Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

LENGUADO ASADO CON SALSA

1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de lenguado, crudo (175 g)
- 25 gramos de leche, desnatada, UHT
- 1 Cucharada de queso Philadelphia Light (20 g)
- 1 cucharadita de ajo en polvo (1 g)
- 1 Pizca de sal (5 g)
- 1 Pizca de pimienta (1 g)
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Salsa: Comenzamos poniendo en un cazo o cacerola pequeña al fuego medio-alto la leche, el queso para untar light, el ajo en polvo, la pimienta y la sal.
2º Cocinamos removiendo de vez en cuando con unas varillas hasta que el queso crema se haya disuelto y empiece a hervir.
3º En ese momento, apagamos el fuego (pero sin apartarlo del fuego), añadimos el queso Parmesano rallado finamente y removemos con las varillas para que se incorpore a la mezcla.
4º Ya podemos retirar el cazo del fuego y servimos.
5º Precalentar el asador y poner el pescado en la parrilla del horno. Asar a 10-15 cm de la fuente de calor de 2 a 6 minutos o hasta que el pescado se desmenuce con facilidad. Poner el pescado en una fuente y echar la salsa por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (215 g)	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	224 kcal	11 %
PROTEÍNA	16 g	34 g	68 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
SODIO	126 mg	271 mg	11 %