



LENGUADO A LA PLANCHA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de lenguado
- 20 g de aceite de oliva
- sal
- 1 unidad de limon

LA PREPARACIÓN

- Sazonar el lenguado limpio, y asar en una plancha con unas gotas de aceite, hasta que se dore por ambos lados.
- Servir con unas rodajas de limón.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 1.1 g	Grasas 6.4 g
Kcal 138	Proteinas 18.5 g