



LUBINA AL LIMÓN AL PAPILOTE

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de lubina
- 30 g de zumo de limón
- 1 diente de ajo
- 5 g de perejil picado
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Tras limpiar muy bien la lubina, colócala sobre un papel para microondas.
- Añade el zumo de limón, el aceite, el ajo, el perejil picado y salpimienta.
- Cierra el papillote y hornea en microondas durante 8 minutos a la potencia máxima; gira un par de veces hasta lograr una cocción más uniforme.
- Transcurrido este tiempo, deja en reposo durante 1 minuto y sirve.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 0.38 g	Grasas 12.9 g
Kcal 216	Proteínas 24.4 g