



LUBINA CON ESPÁRRAGOS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de lubina
- 200 g de puntas de espárragos trigueros
- 1 unidad de chalote picado
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Coloca la lubina bien sobre papel para microondas.
- Luego lava los espárragos y córtalos en trocitos.
- Añade el aceite, el chalote picado, los espárragos, la sal y la pimienta.
- Cierra el papillote y deja cocer 8 minutos a la potencia máxima.
- Deja en reposo durante 1 minuto y sirve con el papillote abierto.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 2 g	Grasas 13 g
Kcal 227	Proteínas 25.4 g