



## CODORNICES AL ROMERO

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de codorniz
- 50 g de romero
- 30 g de mantequilla
- sal
- pimienta

### LA PREPARACIÓN

- Pica muy finamente el romero, y luego trábalo con una parte de la mantequilla.
- Pon un poco de mantequilla con romero en el interior de cada codorniz ya preparada para la cocción.
- Unta las codornices con el resto de la mantequilla y distribúyelas en una fuente.
- Cocínalas en el horno de microondas con el recipiente destapado durante 5 minutos a la potencia máxima.
- Sala ligeramente y termina la cocción 5 minutos más. Deja en reposo 2 minutos y sirve.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 5.2 g	Grasas 10.6 g
Kcal 229	Proteínas 28 g