

CuidaRecetas

Lenguado con naranja



INGREDIENTES

- 4 lomos de lenguado
- 40 g de almendra
- 200g espinacas
- 1 granada
- 1 naranja
- 2 dientes de ajo
- Pimienta
- Sal
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- 2 c.s. de vinagre balsámico



ALÉRGENOS



Media



40 min



4 raciones



2,10 €/ración

CuidaRecetas

Lenguado con naranja



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



| por ración | energía | hidratos de carbono | azúcares | grasas | grasas saturadas | proteínas | fibra | sal |
|---|----------|---------------------|----------|--------|------------------|-----------|-------|-------|
|  | 214 kcal | 37,5 g | 2 g | 3 g | 0,18 g | 13,8 g | 3 g | 0,5 g |

ELABORACIÓN

- 1.Colocar los lomos en un tablero con aceite, sal, pimienta y la almendra laminada.
- 2.Exprimir el zumo de una naranja, reservando la otra para la guarnición, sobre el pescado y hornear en el horno precalentado a 180°C durante unos 15 minutos.
- 3.En un bol, mezclar las espinacas con la granada y aliñar con sal y aceite y vinagre balsámico.