

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.