

## DORADA EN PAPILOTE CON LAUREL



| Fácil



| 1h10min



| 4 raciones



| 0,61 €/ración

### INGREDIENTES

- 500 g dorada en filetes
- 200 g cebolla
- 160 g zanahoria
- 1 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Laurel



Foto: pixabay

### ALÉRGENOS




PESCADO

### ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar la cebolla en tiras, sofreír en una sartén con una cucharada de aceite.
2. Pelar y rallar la zanahoria, mezclar con la cebolla fuera del fuego.
3. Preparar cuatro papeles para horno de 30x30 cm.
4. Salpimentar el pescado.
5. Repartir la verdura en los cuatro papeles, colocar el laurel, encima cada filete de dorada y una rodaja de limón.
6. Cerrar los paquetitos y cocer en horno precalentado a 180°C durante 12-15 minutos.
7. ¡Sacar del horno y servir!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	<b>energía</b> 150 Kcal	<b>hidratos de carbono</b> 5,3 g	<b>azúcares</b> 5,2 g	<b>Grasas</b> 4,8 g	<b>grasas saturadas</b> 0,8 g	<b>Proteínas</b> 3,4 g	<b>Fibra</b> 20,6 g	<b>Sal</b> 0,3 g
---	----------------------------	-------------------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------------------	---------------------------	------------------------	---------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Guarda las cáscaras de cebolla y las puntas de zanahoria para hacer caldo de verduras casero.
- No tires la piel del limón: puedes secarla o congelarla para utilizarla en infusiones, postres o salsas. Puedes utilizar, calabacín, tomates u otras verduras y hortalizas que estén a punto de pasarse.

## CONSEJOS CONSCIENTES

- Puedes añadir otro tipo de verduras o setas.
- Pudes substituir el laurel por otra hierba como tomillo, cilantro o estragón.