

SALMONETE EN PAPILLOTE CON VERDURAS Y PATATAS



| 25 min.

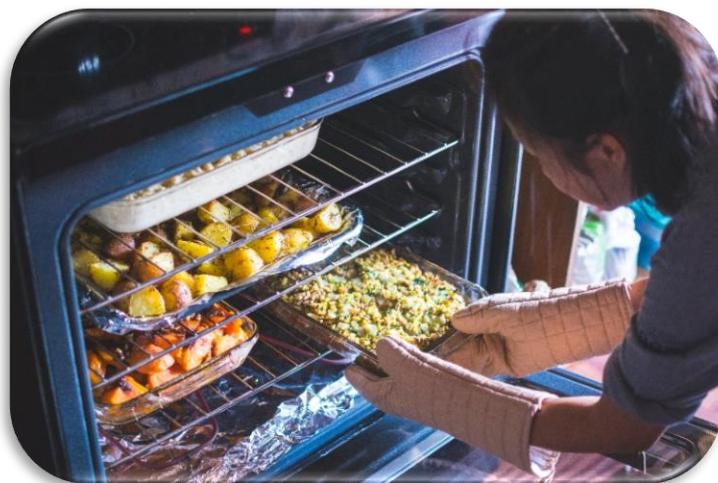


| 4,30/ración

INGREDIENTES

- 4 salmonetes (aprox. 400 g)
- 300 g calabacín
- 100 g puerro
- 100 g zanahoria
- 400 g patata
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

Los salmonetes tienen que estar limpios y desescamados.

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Pelamos y cortamos la patata en láminas de 1 cm. aprox. Ponemos una lámina de papel vegetal en la bandeja del horno. Ponemos las rodajas de patata, salpimentamos y echamos un poquito de aceite, metemos al horno 10 min mientras preparamos los salmonetes.
3. Cortamos el calabacín en láminas de medio cm. aprox. Cortamos en rodajas el puerro y la zanahoria.
4. En una hoja de papel vegetal, hacemos una base de calabacín, puerro y zanahoria, y ponemos 2 salmonetes.
5. Salpimentamos al gusto y echamos un chorrito de aceite.
6. Cerramos el papel vegetal envolviendo el contenido, teniendo especial cuidado en plegar bien los laterales para que no se salga nada. Hacemos lo mismo con la otra ración.
7. Añadir los paquetes a la bandeja donde ya están las patatas, continuar el cocinado durante 15 min.
8. Servir los paquetes acompañados de las patatas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| por ración | energía 367 Kcal | hidratos de carbono 51,6 g | azúcares 7 g | grasas 8,4 g | grasas saturadas 1,4 g | proteínas 17,8 g | fibra 6,9 g | sal 1,2 g |
|------------|------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|---------------------------|---------------------|----------------|--------------|
|------------|------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|---------------------------|---------------------|----------------|--------------|



SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- Aprovecha la bandeja de horno para asar las verduras que se estén estropeando, serán una buena guarnición para tus platos.
- Dorada, lubina, salmón, hay multitud de pescados que pueden quedar sabrosos al cocinarlos en *papillote*, adaptalo según temporada.

alimentación
consciente.