



FILETES DE PESCADO A LA FLORENTINA

Ingredientes

- 1 ½ Cucharada de mantequilla
- ½ Cebolla cortada finamente
- 1 Paquete de espinacas limpias y sin tallos
- 1 Tarro chico de crema NESTLÉ®
- 6 Filetes de lenguado o reineta
- 2 Cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta a gusto
- 3 Rebanadas de jamón
- 1 Sobre de salsa blanca MAGGI®
- 1 Taza de leche SVELTY®
- 1 Cucharada de maicena
- Sal y pimienta a gusto



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Preparación

1.- Calienta una sartén con la mantequilla indicada, agrega la cebolla y saltea durante unos segundos a fuego medio hasta ablandarla levemente. Agrega las espinacas y continúa salteando removiendo de vez en cuando durante 2 minutos. Condimenta con sal y pimienta a gusto.

2.- Una vez lista y fuera del fuego, agrega la crema NESTLÉ® y revuelve hasta homogenizar. Aparte deja los filetes de pescado sobre una lata de horno, vierte las gotas de jugo de limón y condimenta con sal y pimienta. Cubre con las láminas de jamón partidas en dos a lo largo y lleva a horno fuerte durante 10 a 12 minutos hasta cocer el pescado completamente.

3.- Mientras disuelve la salsa blanca MAGGI® en una taza de agua fría, añade la taza de leche SVELTY® y cocina en una cacerola a fuego medio durante 5 minutos. Agrega un toque de pimienta a gusto y luego disuelve la maicena en un poco de agua. Agrega a la salsa y hierva durante 10 segundos hasta espesar levemente. Retira el pescado del horno y sirve con la crema de espinacas y baña con una porción de salsa blanca.

Información Nutricional

Energía:	355 Kcal
Proteínas:	36.0 g
Grasa Total:	18.0 g
Colesterol:	35.0 mg
H. de Carbono:	12.6 g
Fibra Dietética:	2.60 g
Sodio:	750 mg



Sugerencia

Puedes acompañar esta preparación con papas duquesa o vegetales salteados, como más te guste.

