



FILETE DE MERLUZA CRISPY CON ENSALADA FRESCA

Ingredientes

- 1 Huevo batido
- 5 Filetes de merluza
- 1 Sobre de base para pollo crispy MAGGI®
- 1 ½ Cucharada de mantequilla para untar la budinera (20 g)
- 1 Lechuga hidropónica rosa
- ½ Bolsa de rúcula
- 1 Taza de espárragos
- 1 Limón
- 2 Cucharaditas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación

1.- Bate el huevo en un bowl a medio espumoso y agrega al mismo bowl los filetes de merluza, remueve para impregnar bien con el huevo y que queden bien humedecidos. Luego pasa cada uno ellos por la base para pollo crispy MAGGI® con el cuidado que quede bien adherida. Deja cada uno ellos sobre una lata para horno.

2.- Coloca un trocito pequeño de mantequilla sobre cada uno de ellos y lleva a horno alto de 180°C a 200°C durante 20 min. aproximadamente hasta cocerlos completamente y dorarlos. Una vez listos retíralos del horno y sírvelos de inmediato.

3.- Prepara una ensalada juntando la lechuga con la rúcula y los espárragos. Condimenta con sal, pimienta, jugo de limón y finalmente aceite de oliva. Sirve todo de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	312 Kcal
Proteínas:	25.0 g
Grasa Total:	11.0 g
Colesterol:	232. mg
H. de Carbono:	177.0 g
Fibra Dietética:	0.80 g
Sodio:	592 mg