



PESCADO MEDITERRÁNEO SOBRE CAMA DE ESPINACAS

Ingredientes

- 1 Kg. de espinacas sin tallos
- 1 Taza de leche SVELTY®
- 1 Cajita de crema larga vida NESTLÉ®
- 2 Cucharadas de vino blanco
- 1 Cucharada de maicena
- 6 Filetes de lenguado o reineta
- 2 Cucharadas de jugo de limón
- Sal, pimienta
- 3 Rebanadas de jamón de pavo ahumado (partidas a lo largo)
- 3 Láminas de queso gauda (partidas a lo largo)
- 2 Cucharadas colmadas de queso rallado

Preparación

1.- Lava las hojas de espinacas y acomódalas de manera extendida en la base de una fuente rectangular apta para horno y déjala a un lado. Aparte junta en una olla mediana la leche SVELTY® con la crema larga vida NESTLÉ®, condimenta con un toque de sal, pimienta y vino blanco. Lleva a fuego medio hasta que alcance el primer hervor, agrega la maicena previamente disuelta en un poco de agua y revuelve para integrarla bien, hierve nuevamente hasta que espese la preparación.

2.- Una vez lista la crema, vierte sobre la fuente con la base de espinacas. Encima de esta crema, acomoda los trozos de pescado y rocía el jugo de limón, condimenta con sal y pimienta a gusto. Cubre con la media lámina de jamón y queso, espolvorea el queso parmesano rallado y nuevamente un toque de pimienta.

3.- De inmediato, lleva a horno precalentado a temperatura alta de 180°C y hornea durante 30 minutos aproximados hasta cocer completamente el pescado y dorar levemente la superficie. Una vez listo, retira del horno y disfruta de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	362 Kcal
Proteínas:	43.0 g
Grasa Total:	15.5 g
Colesterol:	126 mg
H. de Carbono:	14.6 g
Fibra Dietética:	5,5 g
Sodio:	465 mg