



PESCADO MEDITERRÁNEO SOBRE CAMA DE ESPINACAS

Ingredientes

- 1 Kg. de espinacas sin tallos
- 1 Taza de leche líquida
- 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 líquida 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 |