

Pescado a la Pappillote (EII Etapa de Recuperación)



Ingredientes para 4 personas

- 4 piezas de Filete de Merluza sin piel Mediano (400 grs./pieza)
- 1 pieza de Zanahoria (90 grs./pieza)
- 1 pieza de Berenjena (270 grs./pieza)
- 0,5 piezas de Tomate (200 grs./pieza)
- 1 cucharadita de Zumo de limón
- 1 cucharadita de Albahaca

Preparación

- 1) Sobre 4 rectángulos grandes de papel aluminio, distribuir la juliana de zanahoria mezclada con la de berenjena. Ubicar los filetes encima.
- 2) Combinar el resto de los ingredientes y distribuir sobre los filetes.
- 3) Envolver bien formando los paquetitos y ubicar sobre una bandeja para hornear.
- 4) Cocinar en horno precalentado a temperatura moderada durante 20 minutos.
- 5) Servir enseguida.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 384,17 Kcal.; Proteínas: 73,08 g; Hidratos de carbono: 4,32 g; Grasas: 2,57 g;