



LLENGUADO A LA PLANXA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de llenguado
- 20 g de oli d'oliva
- sal
- 1 unitat de llima

LA PREPARACIÓ

- Saleu el llenguado net i torreu-lo en una planxa amb unes gotes d'oli, fins que es daure pels dos costats.
- Servi-u-lo amb unes rodanxes de llima.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 1.1 g	Grases 6.4 g
Kcal 138	Proteïnes 18.5 g