

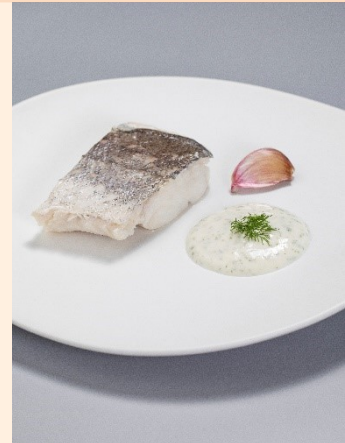
Papillote de pescado blanco con salsa de eneldo y yogurt

Ingredientes (para 1 ración) :

- 1 mulso de pollo
- 150 g de filete de merluza
- 1 rodaja de limón
- Aceite de oliva virgen1 yogur (con o sin lactosa según tolerancia)

Para la salsa de eneldo y yogurt:

- Eneldo fresco
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de yogurt (con o sin lactosa según tolerancia)
- Zumo de ½ limón
- Pimienta blanca



Elaboración:

1. Pedir en la pescadería que limpien el pescado de espinas.
2. Colocar en la base de un plato apto para microondas una rodaja de limón para que aromatice el pescado
3. Disponer encima el filete de merluza.
4. Añadir una cucharada de agua, tapar con un plato del mismo diámetro e introducirlo en el microondas a máxima potencia durante un minuto aproximadamente.
5. Sacarlo y dejarlo reposar durante un minuto más sin destapar, para que se acabe de cocer y se enfríe ligeramente. De esta forma, cuando se abra el envase no saldrá tanta cantidad de vapor.
6. Disponer el pescado en un plato y servir con un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Para elaborar la salsa de eneldo y yogurt:

1. Picar eneldo y un diente de ajo
2. Mezclar con un par de cucharadas de yogurt, el zumo de limón y una piza de pimienta blanca

Observaciones y recomendaciones:

Esta receta será adecuada en caso de insuficiencia renal considerando siempre la ingesta proteica total del día.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
247 kcal	28 g	13,8 g	2,83 g

