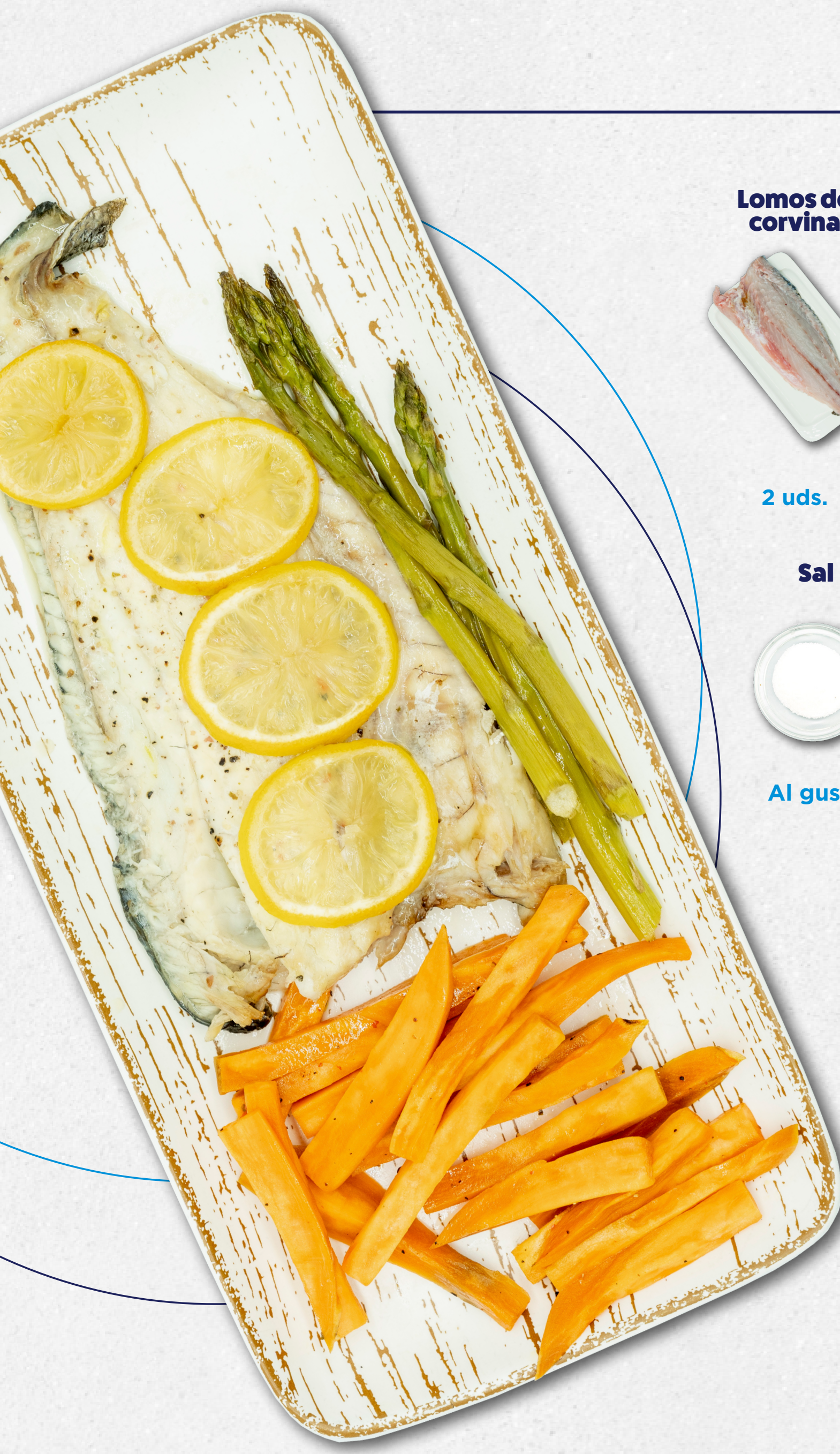


Receta saludable

Corvina en papillote con espárragos y boniato



Ingredientes

Lomos de corvina



2 uds.

Espárragos verdes



1 manojo

Boniato



1 ud.

Zumo de limón



1/2 limón

Sal



Al gusto

Aceite de oliva virgen extra



2 cucharadas

Pimienta



Al gusto

Eneldo seco



Al gusto

Valores Nutricionales

Calorías 390 kcal

Proteínas.....	33 g
Grasas Totales	19 g
Saturadas	3,3 g
Carbohidratos.....	30 g
Azúcares.....	2 g
Fibra	5 g
Sodio.....	150 mg

Preparación

1



Lava los espárragos y el boniato.

2



Cuece el boniato en microondas con piel hasta que esté tierno.

3



Coloca el pescado sobre papel de horno, añade los espárragos, sal, pimienta, limón y aceite.

4



Cierra el papillote y hornea 15-20 minutos a 180°C.

5



Sirve la corvina con la guarnición.

