

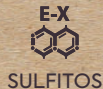


MERLUZA A LA PLANCHA

CON ENSALADA DE ALUBIAS Y TOMATES SECOS

Esta merluza con ensalada de alubias es un plato fresco, equilibrado y saludable con el que podrás disfrutar a la vez que te cuidas.

INTOLERANCIAS



INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN

3 MINUTOS



Antes de preparar, sacar de la nevera 15 minutos. Regular el microondas a máxima potencia. Calentar los ingredientes justo el tiempo indicado, especialmente carnes y pescados; si se calientan más tiempo pierden calidad.



ABRIR EL FILM



CALENTAR



EMPLATAR



DISFRUTAR

INGREDIENTES

	1 RACIÓN	2 RACIONES
• MERLUZA A LA PLANCHA	30''	1'
• BERROS		
• ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS		
• PICADA DE TOMATE SECO Y AVELLANAS		

EMPLATADO

Elige un plato llano y coloca en una mitad la ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS, divide la otra en dos y dispón los BERROS y la MERLUZA A LA PLANCHA respectivamente. Acompaña el plato con la cantidad deseada de PICADA DE TOMATE SECO Y AVELLANAS.