

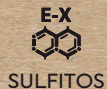


LUBINA A LA PARRILLA

CON COLIFLOR ASADA Y ESCAROLA

Uno de los pescados estrella en la mesa de todo el mediterráneo acompañado de coliflor asada con matices del norte de África y combinación de escarola y rúcula.

INTOLERANCIAS



INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN

4 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
• LUBINA	30''	1'
• COLIFLOR ASADA	30''	1'
• ENSALADA DE ESCAROLA		
• VINAGRETA DE ALCAPARRAS		

EMPLATADO

Uno de los pescados estrella en la mesa de todo el mediterráneo acompañado de coliflor asada con matices del norte de África y combinación de escarola y rúcula.