

ENSALADA DE HUACHINANGO Y PEPINO

INGREDIENTES

- 1 ¼ taza pepino.
- 2 hojas de albahaca fresca.
- 1 cucharada de orégano.
- Ajo en polvo.
- 2 cucharaditas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 1 pizca de sal.
- 1 pizca de pimienta.
- 1 filete mediano (140g) de huachinango.

PREPARACION

En una sartén coloca el filete de huachinango salpimentado y cocina por aproximadamente 3 minutos por lado, combina el aceite de oliva, limón, albahaca, orégano y ajo en polvo. Raya el pepino e incorpóralo a la mezcla anterior. Rebana el filete y colócalo sobre la ensalada.

VALOR NUTRICIONAL
Kcal 187.47