DORADA AL HORNO

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Para diabéticos
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

Descripción:

La dorada es un alimento rico en vitamina E ya que 100 g. de este pescado contienen 15,80 mg. de vitamina E. Beneficios de la dorada La dorada, por su elevada cantidad de vitamina E, es un alimento beneficioso para nuestro sistema circulatorio. Este pescado también tiene propiedades antioxidantes, es beneficioso para la vista y puede ayudar en la prevención de la enfermedad de Parkinson

Ingredientes para 1 persona :

- 1 Dorada
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Vino blanco
- Bacón

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: *Limpiar bien la dorada, sal pimentar y ponerla en una fuente apta para horno, rellenarla con el bacón. Poner en el vaso de la batidora el ajo, el perejil, 50ml de aceite de oliva y 30ml de vino blanco, triturar todo bien y echarlo por encima de la dorada. Meter al horno a 200º hasta que veáis que esta hecha.*