

RED PUBLICITARIA

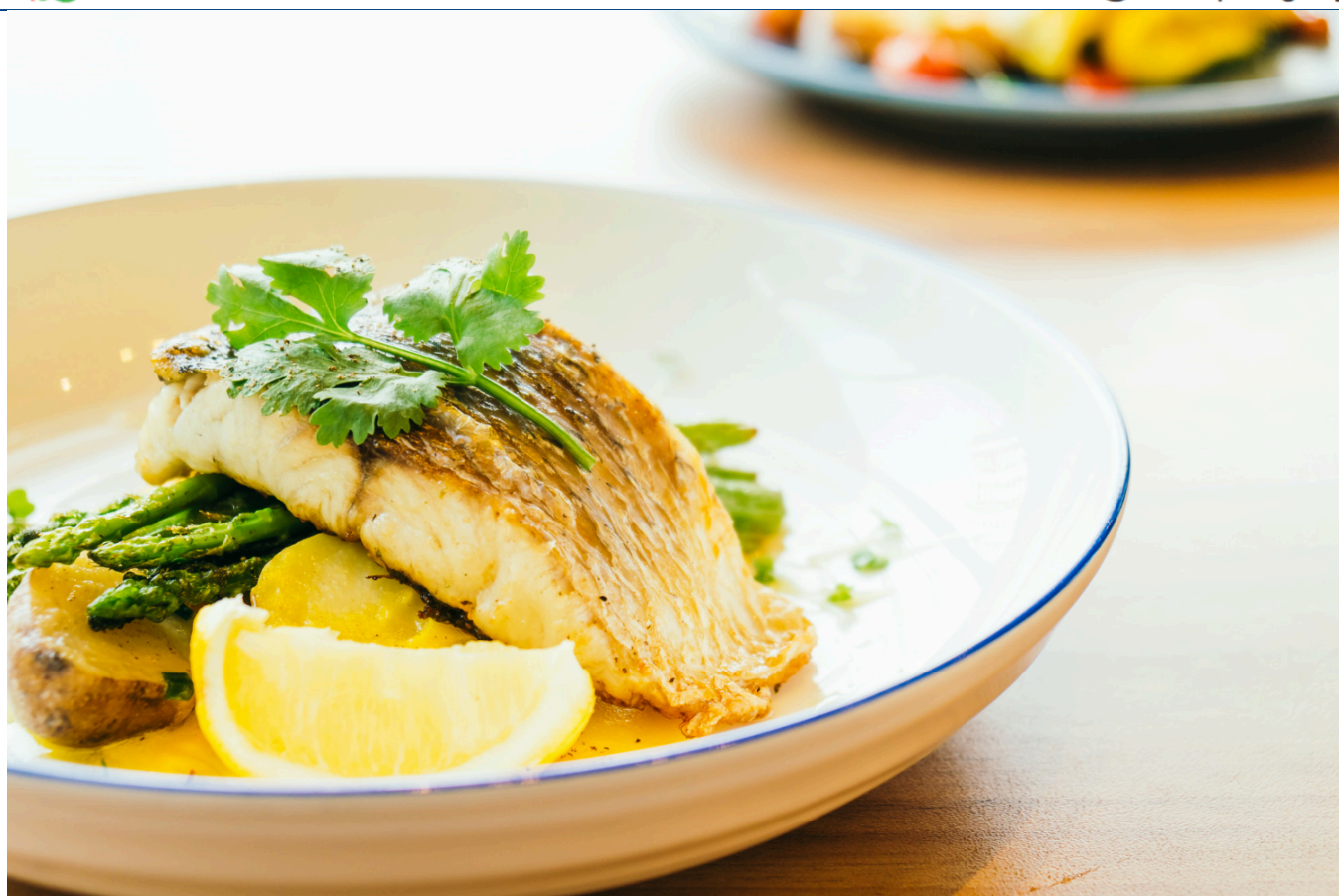
**MKT CONEXION**

09

Contactenos - 0981303333

## **Delicia Marina al Vapor: Pescado con Limón y Eneldo Acompañado de Espinacas Salteadas**

Este plato es una fuente excelente de proteínas magras, ácidos grasos omega-3 y numerosos nutrientes esenciales. El método de cocción al vapor conserva la integridad nutricional del pescado, manteniendo sus vitaminas y minerales. El limón añade un toque refrescante y vitamina C, mientras que el eneldo ofrece propiedades antioxidantes. Las espinacas son ricas en hierro, fibra y vitaminas A, C y K, promoviendo una salud óptima y fortaleciendo el sistema inmunológico. Juntos, crean un plato equilibrado, perfecto para una alimentación consciente y deliciosa.



Sumérgete en las profundidades del sabor y la nutrición con nuestra receta de Pescado al Vapor con Limón y Eneldo, servido junto a un delicioso acompañamiento de espinacas salteadas. Esta preparación no solo captura la esencia pura del mar, sino que también celebra la simplicidad de los ingredientes frescos y naturales. Ideal para una comida ligera pero satisfactoria, este plato es un testimonio del equilibrio entre una cocina saludable y el arte de realzar los sabores naturales, proporcionando una comida que nutre el cuerpo y deleita el paladar con cada bocado.

### **Ingredientes (para 4 personas):**

- 4 filetes de pescado blanco (como bacalao, tilapia o lenguado)
- 2 limones, uno cortado en rodajas y el otro para jugo
- 2 cucharadas de eneldo fresco picado
- Sal marina y pimienta negra al gusto
- 4 tazas de espinacas frescas

2 dientes de ajo, finamente picados  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Opcional: ralladura de limón para un extra de sabor

### **Instrucciones:**

**Preparar el Pescado:** Coloca cada filete de pescado sobre una hoja de papel de hornear o papel aluminio. Sazona con sal, pimienta, jugo de limón y espolvorea con eneldo. Cubre cada filete con rodajas de limón y envuelve bien para asegurar que el vapor no escape.

**Cocinar al Vapor:** Coloca los paquetes en una vaporera o en una cacerola con una rejilla y agua hirviendo en el fondo. Cubre y cocina al vapor durante 10-15 minutos o hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.

**Saltear las Espinacas:** Mientras el pescado se cocina, calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agrega el ajo picado y sofríe brevemente hasta que esté fragante. Añade las espinacas y saltea hasta que estén marchitas pero aún vibrantes en color. Sazona con sal y pimienta al gusto.

**Servir:** Dispón el pescado cocido al vapor en platos, acompañado por las espinacas salteadas. Decora con un poco de ralladura de limón si lo deseas.

### **Beneficios:**

Este plato es una fuente excelente de proteínas magras, ácidos grasos omega-3 y numerosos nutrientes esenciales. El método de cocción al vapor conserva la integridad nutricional del pescado, manteniendo sus vitaminas y minerales. El limón añade un toque refrescante y vitamina C, mientras que el eneldo ofrece propiedades antioxidantes. Las espinacas son ricas en hierro, fibra y vitaminas A, C y K, promoviendo una salud óptima y fortaleciendo el sistema inmunológico. Juntos, crean un plato equilibrado, perfecto para una alimentación consciente y deliciosa.

**RED PUBLICITARIA****MKT CONEXION****01****Contactenos - 0981303333**