

Lista de ingredientes para la receta Lenguado light

Ingredientes

- Lenguado 2 Filetes

Aderezo

- Sal A gusto
- Tomillo 1 cda.
- Limon 1 Unidad
- Aceite De Oliva 50 cc
- Perejil 1 cda.

Guarnición

- Esparragos 200 g
- Cebolla de verdeo 2 Unidades
- Papa 1 Unidad
- Zanahoria 1 Unidad