



 PESCADOS



Fácil



20 min






4-6

Rape gratinado con puré de patatas y salsa de queso

Raciones y nutrición

392 kcal / ración de las cuales:

	HIDRATOS	24%	24 gr.	96 Kcal
	GRASAS	48%	21 gr.	189 Kcal
	PROTEÍNAS	28%	25 gr.	100 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Poner rape en una fuente de horno engrasada con la mantequilla y un chorrito de vino. Sazonar con sal y cocer a horno fuerte 15 min. Repartir en 4 platitos individuales para horno y reservar el jugo de cocción.

Preparar puré con 1/2 l de agua y una cucharadita de sal. Añadir la leche evaporada y el jugo de pescado y mezclarlo bien.

Verterlo sobre el rape; repartir la salsa de queso por encima y calentar unos min en el horno.

CONSEJO NUTRICIONAL

Una receta que te aporta proteínas de alta calidad, fuente de calcio de buena biodisponibilidad. El rape es un pescado blanco de carne firme y muy sabrosa, fuente de proteínas de alto valor biológico, con muy poca grasa y colesterol.

CONSEJO CULINARIO

Espolvorear con queso rallado para que se dore antes de servir.

INGREDIENTES

- 115 g (1 bolsa) de Puré de patatas MAGGI
- 450 g de rape en filetes gruesos
- 140 g de Salsa 4 quesos
- 196 ml (1 brik peq.) de Leche evaporada para cocinar IDEAL
- vino blanco
- sal
- mantequilla