

# Filetes de lenguado a la naranja

## [Filetes de lenguado a la naranja](#)

[imprimir](#)



Consumir naranjas durante el desayuno, de postre, como tentempié o en zumo es algo habitual, pero sus posibilidades son mayores. ¿Has probado incluirlas en tus recetas? Además del aroma y del toque ácido que darán al resto de ingredientes, aportarán también los beneficios de nutrientes como la **vitamina C**, el **potasio** o la **fibra**.

**¿Cómo podemos cocinarla?**

Aunque la podemos comprar durante todo el año, la naranja se considera un **producto de temporada de invierno**.

Si exploras un poco la web de Chef Plus, encontrarás multitud de [recetas](#) que incluyen esta fruta entre sus ingredientes. Estos son algunos ejemplos:

- **En crema:** crema de naranja y calabaza.
- **Con legumbres:** ensalada de lentejas con gambas, cítricos y comino.
- **Junto a aves y carnes:** pollo con salsa de naranja o lomo con confitura.
- **Con pescado:** salmón con naranjas, menta y aceitunas, o dorada a la naranja.
- **En repostería:** flan de naranja y agua de azahar, pastel de queso y naranja...

### **Nuestra propuesta: filetes de lenguado a la naranja**

Como dato nutricional, recuerda que el lenguado es rico en selenio, un antioxidante ideal para combatir el envejecimiento celular y prevenir numerosas enfermedades.

Esta receta **no contiene gluten, tampoco lactosa y es adecuada para niños**.

¡Date el capricho y disfrútala! Aporta unas 500 calorías, 12,6 gr. de carbohidratos y 24,4 gr. de grasas. Para 4 personas, necesitarás los siguientes **ingredientes**:

- 2 naranjas
- ½ medida de vino blanco seco
- 100 gramos de margarina
- ½ naranja (zumo)
- 16 filetes de lenguado
- Enrolla los filetes de lenguado y sujétalos con un palillo: a este proceso se le llama hacer “popietas”
- Bate el vino con el zumo, la margarina, la pulpa de la naranja, la sal y la pimienta.
- Introduce las popietas en la cubeta, vierte el batido encima y programa el menú Pescados.
- Cuando el robot termine, sirve el lenguado acompañado de unas rodajas de naranja y con la salsa por encima.

No olvides las facilidades que te ofrece la web de **Chef Plus Induction**.

[Regístrate](#) te permitirá disponer de cientos de recetas para **crear tus propios menús** y con ello obtendrás una **completa lista de la compra**.

¡Empieza a ahorrar tiempo con **Chef Plus Induction**!

Etiquetas

[alimentos diciembre](#)

[alimentos invierno](#)

[alimentos otoño](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[cítricos](#)

[consejos chef plus induction](#)

[consejos cocina](#)

[consejos gastronómicos](#)

[consejos nutricionales](#)

[dieta equilibrada](#)

[endibias](#)

[familia chef plus](#)

[naranjas](#)

[propiedades endibias](#)

[propiedades naranjas](#)

[receta lenguado](#)

[recetas faciles](#)

[recetas para niños](#)

[recetas pescado](#)

[recetas robot](#)

[recetas robot cocina](#)

[recetas sin gluten](#)

[recetas sin lactosa](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar