

# La receta de hoy: Merluza en salsa verde

## [La receta de hoy: Merluza en salsa verde](#)

[imprimir](#)



No es la primera vez que te hablamos de la **merluza**, un **alimento de temporada** del que no debes olvidarte este verano. Hoy te proponemos que la cocines **con salsa verde**: le darás un sabor muy particular y sobre todo riquísimo.

- Uno de los ingredientes de esta salsa es el **ajo**: un alimento con **propiedades medicinales** que mejora la circulación de la sangre, reduce los niveles de colesterol, evita la retención de líquidos y es un antibiótico natural.

- El **vino blanco**, por su lado, es una de las bebidas alcohólicas con menos calorías. Tiene propiedades antioxidantes, ayuda a prevenir las enfermedades del corazón y te aporta fósforo, potasio y flúor.

- El **perejil** favorece la digestión, es diurético, depurativo y relajante.

La merluza en salsa verde, una receta **sin lactosa, tradicional y apta para los más pequeños**, te aportará 403 calorías, 25g. de grasas y 18g de carbohidratos. Para cocinarla necesitarás:

- Sal
- 2 dientes de ajo
- 1 medida de vino blanco
- ½ medida de aceite
- 4 ramas de merluza de 800 gramos
- 25 gramos de harina
- 100 gramos de harina para rebozar
- 1 medida y media de agua
- Perejil

1. Pica el ajo y el perejil. Sala y enharina la merluza.

2. Métela en la cubeta junto con el perejil, el ajo, 25 gramos de harina diluidos en el vino blanco, el aceite y el agua.

3. Sazona con sal, cierra la tapa y programa el **menú Pescados**. ¡Y ya está!

Te proponemos que sirvas el plato acompañado de huevo duro, gambas, almejas, espárragos blancos o guisantes cocidos.

Si te apetece dedicarle más tiempo a la receta y cocinarla con mayor detenimiento, en la web dispones del **[modo gourmet](#)**. ¡Este verano disfruta de la merluza!

Etiquetas

[merluza](#)

[merluza en salsa verde](#)

[pescado](#)

[pescados](#)

[salsa verde](#)

[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