

Bonito verdirrojo

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15'
- 15'
- 4
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

El atún claro contiene un 10% de grasa, mientras que el bonito, un 6%.

Modo express

1. Limpie los pimientos, elimine los filamentos blancos y las semillas y córtelos en tiras pequeñas. Pique la cebolla.
2. Introduzca los lomos de bonito en un bol junto con un poco de sal, pimienta y 2 cucharadas de aceite.
3. Vierta 2 cucharadas de aceite y una pizca de sal en la cubeta. Añada el pimiento y la cebolla, remueva y disponga encima los lomos de bonito. Agregue 1 /2 medida de agua.

4. Cierre la tapa y programe el menú Horno a 180° durante 15 minutos.