

Merluza en salsa de almendras

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10 '
- 21 '
- 4



Comentario nutricional

Los frutos secos aportan beneficios cardiosaludables como la reducción de los niveles de colesterol, además de un efecto antiinflamatorio. Su aporte calórico es elevado y por ello el consumo debe ser moderado si quiere bajar de peso.

Modo express

1. Pique las almendras, el ajo, la cebolla y el perejil.
2. Introduzca en la cubeta el aceite, la mitad de las almendras, la harina diluida en el vino, el agua, la cebolla y el ajo. Sazone y mezcle bien.
3. Dsitribuya por encima los trozos de pescado salpimentados, cierre la tapa y programe el menú Pescados.

4. Sirva el plato espolvoreado con la otra mitad de las almendras y el perejil picado por encima.