



SOPA DE PESCADO

INGREDIENTES

- Solomillo de pavo
- 4 cucharadas soperas de Mostaza
- 1 cebolla
- Un vaso y medio de jugo de naranja
- 1 pizca de tomillo
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

1. Cogemos el solomillo de pavo, le agregamos sal, pimienta y tomillo. Cocinamos en una sartén hasta que estén bien dorados por ambos lados y reservamos.
2. En una sartén aparte cocinamos la cebolla que hemos picado finamente
3. Cuando la cebolla esté bien dorada, agregamos la mostaza y cocinamos durante un par de minutos
4. Añadimos el jugo de naranja y lo dejamos reducir para hacer la salsa. Por último agregamos sal y pimienta, colocamos el solomillo y dejamos cocinar 5 minutos más.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 1 ración

- Energía: 220 kcal
- Proteínas: 24 g
- Hidratos de carbono: 5.2 g
- Grasas: 9 g
- Fibra: 0 g
- Colesterol: 90 mg