

# Lenguado a la Florentina

Fortificado en energía con **CN PLUS** sin sabor

## Ingredientes



1 filete de pescado  
sin espinas (aprox. 160g)



20 g de  
espinacas



30 g de  
cebolla



10 g de  
morrón



30 g de  
queso magro



10 g de queso  
parmesano



5 cc de  
aceite de oliva



Sal y pimienta  
a gusto

## Salsa Blanca



2 medidas de CN  
Plus sin sabor



60 cc de  
leche entera



1 medida  
de Espesante



Pizca  
de sal



Nuez moscada  
a gusto



20 g de  
espinaca

## Procedimiento

Primero corroborar que el pescado no tenga espinas.

Cortar la cebolla y el morrón en juliana y saltear con el aceite de oliva. Picar la espinaca estilo chiffonade (tiritas finas sin el tronco) y agregar a las verduras. Saltear y condimentar a gusto. Quitar del fuego y reservar. Picar el queso magro en tiritas y rallar el parmesano.


**SALSA BLANCA:** En un bowl pequeño mezclar una medida de Espesante en 60cc de leche entera. Dejar reposar hasta que espese. Condimentar y agregar el CN Plus sin sabor. Mezclar muy bien y finalizar con la espinaca picada también en chiffonade.


Montaje: en una asadera pequeña, platina para horno o fuente individual, rociar apenas con aceite de oliva en la base y colocar las verduras salteadas. Encima agregar el pescado crudo y condimentar. Disponer por arriba de éste las tiras de queso magro y por encima la salsa blanca. Finalizar con un toque de queso rallado.

Hornear todo a 180°C por 20 minutos aprox., hasta que el pescado esté cocido pero cuidando de que no se reseque.

## Lenguado a la Florentina

Fortificado en energía con **CN PLUS sin sabor**

 Nutrición completa y balanceada

 14 vitaminas y 14 minerales

**Salsa blanca fortificada en energía, proteínas, vitaminas, minerales y fibra**

<i>Lenguado</i>	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	660	413
Proteínas (g)	61,9	50,9

Agregarle CN PLUS sin sabor al Lenguado logra un alimento que aporta un 60% más de energía y un 22% más de proteínas, además de agregar 14 vitaminas y 14 minerales.



*Recetario*  
mixing