

RODABALLO CON SALSA DE ALCAPARRAS

INGREDIENTES (4 porciones)	Valor Nutricional por servicio
2 cdas. Betis Extra Virgin Olive Oil Black Pepper & Lemon	250 Calorías
1 hoja de laurel	90 Calorías de Grasa
1 cda. ajo rostizado molido	10g Grasa Total
1/4 taza alcaparras	2g Grasa Saturada
1/4 taza vino blanco seco	0g Trans
1/2 taza leche "half & half" libre de grasa	80mg Colesterol
4 filetes de rodaballo	560mg Sodio
1 cda. mostaza	5g Carbohidratos
Sal reducida en sodio y pimienta a gusto	1g Fibra
	2g Azúcar
	32g Proteína

PROCEDIMIENTO

En una sartén a fuego medio alto, agregar el **Betis Extra Virgin Olive Oil Black Pepper & Lemon**, la hoja de laurel, ajo, alcaparras, vino, leche "half & half", mostaza, sal y pimienta a gusto y cocinar por 2 minutos aproximados revolviendo de vez en cuando. Agregar los filetes de rodaballo, reducir el fuego a medio y cocinar por 12 minutos aproximados.

