



# DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES  
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

## MERLUZA CON ESPÁRRAGOS AL MICROONDAS

Preparar el pescado al microondas es una opción muy saludable y práctica que nos ayudará a incorporarlo de manera más regular en nuestros menús.



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 filetes de merluza limpia
- 250g de espárragos trigueros
- Cebollino
- Perejil
- Limón
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen

### ELABORACIÓN

- 1 Colocar los espárragos enteros en un envase apto para microondas.
- 2 Añadir dos cucharadas de agua, tapar y cocer a máxima potencia (750w) unos 6-8 minutos.
- 3 Abrir el envase y disponer los trozos de merluza.
- 4 Tapar y cocer 2 minutos más. Dejar reposar un minuto antes de abrir.
- 5 Picar el cebollino y el perejil groseramente. Mezclarlo con sal, pimienta, unas gotas de zumo de limón y un chorrito de aceite.
- 6 Servir el plato con el aliño por encima.

### OBSERVACIONES

Dislipemia



Hipertensión

Preparar el aliño sin utilizar sal

Intolerancia a la lactosa



Celiaquía



Boehringer  
Ingelheim

Lilly