



## Machas a la parmesana

### Ingredientes

- 2 cucharaditas de margarina
- 8 cucharaditas de coñac o vino blanco
- 8 cucharaditas de queso parmesano rallado
- Sal
- Pimienta negra molida

### Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	72
Proteínas (g)	4,8
Lípidos (g)	4,2
Colesterol (mg)	5,8
Hidratos de Carbono (g)	2,1
Sodio (mg)	197,1
Índice Glicémico (IG)	Bajo



4 porciones



Nivel: Fácil



15 minutos

### Preparación

- Con la ayuda de un cuchillo abrir las conchas con el objetivo de separarlas, retirar las lenguas y reservar.
- Lavar muy bien las mitades de las conchas para retirar la arena en su totalidad.
- Con un cuchillo retirar los interiores de cada lengua, posteriormente lavar muy bien y reservar.
- Disponer en cada concha una lengua (si son muy pequeñas colocar dos),  $\frac{1}{4}$  cta. de margarina, 1 cta. de coñac o vino blanco, salpimentar y finalizar con queso parmesano rallado.
- Disponer las machas ya preparadas en una fuente apta para horno.
- Colocar en horno precalentado a 180°C, y cocinar hasta que las machas estén de un rosado intenso y el queso se haya gratinado (5 minutos aproximadamente). Servir inmediatamente sin dejar enfriar.