Рыба, запечённая в фольге

На 100 грамм:
Калорийность: **100.99 ккал.**
Белки: **7.63 г.**
Жиры: **3.45 г.**
Углеводы: **9.66 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-zapechennaya-v-folge/

Ингредиенты:
- рыба (любая красная) 2 стейка
- лук 1/2 шт
- лимон пару кусочков
- лавровый лист пару штук
- черный перец, соль
- помидор 1 шт

Приготовление:
Рыбу нарезать стейками.
Застелить противень фольгой, выложить на него лук, кусочки лимона (под каждый стейк).
Далее стейки поперчить, посолить, полить лимонным соком, положить кусочек томата, лавровый лист.
Обернуть фольгой сверху и выпекать около тридцати минут при 180-200 С.