

PESCE GRATINATO

Piatto da utilizzare quando è presente qualsiasi pesce e una fonte di carboidrati.
Sostituisce tutto il pesce presente, 30g di pane/20g di pasta e 5g di olio del pasto.

INGREDIENTI

- 100 grammi di orata selvatica, filetti  120 grammi di Merluzzo + 5g olio  80 grammi di sgombero al naturale (se sott'olio, ridurre di 5g l'olio del pasto)  100 grammi di salmone (ridurre di 5g l'olio del pasto) 100 grammi di pesce (in media) 200 grammi di polpo + 5g olio 150 grammi di gambero +5g olio 1 scatola media 100g di tonno sott'olio (ridurre di 5g l'olio del pasto)
- 25 grammi di pangrattato
- 20 grammi di prezzemolo, fresco
- 5 grammi di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mischiare in un bicchiere il pangrattato, il prezzemolo tritato e gli aromi preferiti (pepe, scorza di limone, scorza d'arancia, etc)
- 2° Posizionare il pesce sulla carta forno, spennellare con l'olio e coprire con il mix di pangrattato
- 3° Infornare per circa 10 minuti (il tempo varia a seconda del pesce scelto) a 180 gradi preferibilmente con la modalità griglia dall'alto.
- 4° Servire

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	158 kcal	8 %
PROTEINE	15 g	30 %
CARBOIDRATI	11 g	4 %
ZUCCHERI	1 g	1 %
LIPIDI	6 g	9 %
GRASSI SATURI	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	5 %
SODIO	314 mg	13 %