

MERLUZA AL HORNO CON ESPÁRRAGOS Y PATATAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de merluza, cruda [180 g]
- 200 gramos de espárrago, verde
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 180°C. Coloca la merluza en una bandeja con las patatas cortadas en rodajas, los espárragos y el ajo picado. Rocía con el aceite, jugo de limón, sal y pimienta. Hornea por 25 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [453 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	334 kcal	17 %
PROTEÍNA	8 g	35 g	70 %
H. CARBONO	4 g	18 g	7 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	34 mg	153 mg	6 %