Beatriz Ocaña Navarro
Dietista-Nutricionista · ARA00390

# MERLUZA AL HORNO CON GAMBAS CASERA

1 porción

## INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 8 unidades medianas de gamba quisquilla, cruda (96 g)
- 1 porción individual de merluza, cruda (180 g)
- 1 guarnición de calabacín, crudo (160 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar el calabacín y la cebolla en láminas y colocar en el fondo de un recipiente para horno.
2º Colocar el pescado encima y agregar el aceite y un chorrito de agua.
3º Cocinar durante 10 minutos aprox.
4º Añadir las gambas y dejar cocinar durante tres minutos más.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (402 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGÍA | 75 kcal | 303 kcal | 15 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 38 g | 76 % |
| H. CARBONO | 2 g | 7 g | 3 % |
| AZÚCARES | 2 g | 7 g | 8 % |
| GRASA | 3 g | 13 g | 18 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 11 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 10 % |
| SODIO | 56 mg | 225 mg | 9 % |