

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 %