



MERLUZA CON BRÓCOLI Y NATA

 10 horas
 2 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de merluza, cruda
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 1 cucharada de postre de ajo, en polvo [3 g]
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 1 ramillete limpo sin tallo de brócoli [200 g]
- 50 gramos de nata, líquida, para montar, 35% de grasa
- 150 gramos de leche de Almendras Zero Azúcar
- 20 gramos de mozzarella Rallada
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear y sazonar la merluza.
- 2º Usa el aceite para asarla en una plancha, hasta que quede sellada.
- 3º Mientras escalda el brócoli cortado en arbolitos en un poco de agua con sal.
- 4º Llévelo a una fuente apta para el Airfryer.
- 5º Mezcla en un tazón la nata con la leche de almendras sin azúcar y sazona al gusto.
- 6º Vuélcalo en la fuente y añade encima el queso rallado.
- 7º Llévelo a la freidora de aire durante unos 15 minutos a 180 grados, hasta que se dore el queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [466 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	420 kcal	21 %
PROTEÍNA	11 g	52 g	104 %
H. CARBONO	1 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	4 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	51 mg	239 mg	10 %