



MERLUZA CON GAMBAS

Forma rápida, sencilla, sabrosa y saludable de disfrutar del pescado

 20 horas

 20 horas

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de merluza fresca (180 g)
- 100 gramos de gamba quisquilla, congelada
- 2 cucharadas soperas de perejil, fresco (6 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar el AOVE a fuego medio y dorar los filetes de merluza. Retirar y en el mismo aceite sofreír las gambas, añadir el perejil.
- 2º Una vez cocinadas las gambas con el perejil, añadir la merluza y sofreír toda junto unos 3-5 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (269 g)	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	255 kcal	13 %
PROTEÍNA	13 g	35 g	70 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	200 mg	538 mg	22 %