

PESCADO AL HORNO CON HIERBAS

INGREDIENTES

- 200 gramos de pescado crudo [TAB]
- 5 gramos de perejil [T.B.A]
- 2 gramos de sal
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º calentar el horno a 240 grados
- 2º calentar el horno a
- 3º lavar y poner sal al pescado por ambas caras
- 4º poner en una bandeja para horno y agregar perejil picado, puede agregarle también pimentón
- 5º hornear por 15 minutos aproximadamente .

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	7 %
GRASA	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	–	–
COLESTEROL	–	–
SODIO	420 mg	18 %
H. CARBONO	1 g	0 %
AZÚCARES	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	–	–
PROTEÍNA	18 g	–