



TILAPIA CON ZANAHORIA BABY GFC

filete de tilapia, aceite oliva, zanahoria baby, sal, perejil. Alérgenos: pescado.

 5 minutos

 25 minutos

 1 Ración

INGREDIENTES

- 40 gramos de tilapia, raw
- 60 gramos de zanahoria, hervida
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/4 gramos de perejil, fresco
- 1/4 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En agua hirviendo se añade la zanahoria y se dejan en cocción unos 7 minutos o hasta que se puedan pinchar pero sin deshacerse. Mientras se cuecen la zanahoria añadimos aceite al filete de tilapia y vuelta y vuelta a la plancha hasta que esté sellada cada parte. Una vez está añadimos la zanahoria cocida en el plato y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [106 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	96 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	15 %
H. CARBONO	3 g	3 g	1 %
AZÚCARES	2 g	2 g	3 %
GRASA	5 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	7 %
SODIO	133 mg	140 mg	6 %