



BOMBÓN DE MERLUZA CON GUI SANTES GFC

lomo de merluza, aceite oliva, guisantes. Alérgenos: pescado.

5 minutos

20 minutos

1 Ración

INGREDIENTES

- 50 gramos de merluza, lomos
- 1 cucharada sopera de guisante, congelado, hervido [20 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/4 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En agua hirviendo se añaden los guisantes y se dejan en cocción unos 10 minutos o hasta que se puedan pinchar pero sin deshacerse. Mientras se cuecen los guisantes añadimos aceite al lomo de merluza y vuelta y vuelta a la plancha hasta que esté sellada cada parte. Una vez está añadimos los guisantes en el plato y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [75 g]	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	102 kcal	5 %
PROTEÍNA	13 g	10 g	19 %
H. CARBONO	2 g	1 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	6 %
SODIO	196 mg	148 mg	6 %