



BOMBÓN DE MERLUZA CON CALABACÍN GFC

Merluza, cebolla, calabacín, aceite oliva. Alérgenos: pescado.

 5 minutos

 30 minutos

 1 Ración

INGREDIENTES

- 50 gramos de merluza, lomos
- 40 gramos de calabacín
- 20 gramos de cebolla
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/4 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta y pela la cebolla en juliana y en una sartén añade el aceite y pon a sofreír unos 10 minutos, una vez que la cebolla esté casi transparente añade el calabacín cortado en tacos pequeños y lo dejamos en la sartén con la cebolla hasta que estén pochados los dos, aproximadamente uno 10 minutos más. Una vez terminada la verdura añadimos la merluza a la plancha para sellar por ambas partes y añadimos al plato para servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (115 g)	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	99 kcal	5 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	19 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
SODIO	129 mg	149 mg	6 %