



CREMA DE MERLUZA CON ZANAHORIA BABY GFC

Merluza, zanahoria baby, patata, cebolla, aceite oliva y sal. Alérgenos: pescado.

5 minutos

25 minutos

1 Ración

INGREDIENTES

- 50 gramos de lomo de merluza,
- 40 gramos de zanahoria, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/2 gramos de sal común
- 60 gramos de patata, cruda
- 20 gramos de cebolla
- 100 gramos de agua

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 merluza 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.
- 2º Primero limpiamos y troceamos la patata, zanahoria y cebolla, para sofreírlos en una cazuela unos dos o tres minutos. mientras tanto hacemos la merluza a la plancha para añadirla a la cazuela con el resto de verduras.
- 3º Cubrimos las verduras y la merluza con el agua y cocemos a fuego medio durante 20-25 minutos o hasta que la patata al pincharla con el tenedor se rompe o se cae. Después trituramos todo hasta obtener una textura cremosa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [276 g]	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	152 kcal	8 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	20 %
H. CARBONO	5 g	13 g	5 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	103 mg	285 mg	12 %