



CAZÓN CON PATATA Y ZANAHORIA GFC

filete de cazón, aceite oliva, patata , sal. Alérgenos: pescado.

5 minutos

20 minutos

1 Ración

INGREDIENTES

- 40 gramos de cazón
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/4 gramos de sal común
- 80 gramos de patata, hervida
- 30 gramos de zanahoria, hervida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En agua hirviendo se añaden la patata, zanahoria y se dejan en cocción unos 10-15 minutos o hasta que se puedan pinchar pero sin deshacerse. Mientras se cuecen la patata y zanahoria añadimos aceite al cazón y vuelta y vuelta a la plancha hasta que esté sellada cada parte. antes de terminar de hervir la patata y zanahoria añadimos el cazón y dejamos que se mezclen los sabores hasta que las hortalizas estén en su punto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [155 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	153 kcal	8 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	17 %
H. CARBONO	10 g	16 g	6 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	92 mg	143 mg	6 %