



PESCADO EMPAPELADO CON PURÉ DE CALABAZA

 15 minutos 45 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 15 gramos de jugo de limón
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 5 gramos de cilantro picado crudo
- 1 Pieza de chile serrano [5 g]
- 1 cucharadita de paprika [2 g]
- 1.25 gramos de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta [1 g]
- 4 cucharaditas de mantequilla [16 g]
- 600 gramos de filete de pescado
- 60 gramos de vino blanco seco
- 500 gramos de calabaza de castilla
- 300 gramos de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [379 g]	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	218 kcal	11 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	21 mg	81 mg	27 %
SODIO	110 mg	417 mg	17 %
H. CARBONO	3 g	10 g	3 %
AZÚCARES	1 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	30 g	-