



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]
- 200 gramos de mantequilla
- 600 gramos de filete de pescado
- 60 gramos de vino blanco seco
- 500 gramos de calabacita redonda cruda
- 300 gramos de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [425 g]	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	574 kcal	29 %
GRASA	11 g	46 g	71 %
GRASAS SATURADAS	6 g	28 g	138 %
COLESTEROL	45 mg	190 mg	63 %
SODIO	99 mg	420 mg	18 %
H. CARBONO	1 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	-