



PESCADO A LA VERACRUZANA

 10 minutos 30 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de cebolla blanca rebanada
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 50 gramos de aceite de oliva
- 800 gramos de jitomate guaje o saladet
- 1 pieza de hojas de laurel [1 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra molida [2 g]
- 1 cucharadita de azúcar blanca [4 g]
- 40 gramos de alcaparras
- 100 gramos de aceituna verde sin hueso
- 750 gramos de filete de pescado
- 30 gramos de chile güero en escabeche Lol-Tun® carrillos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [348 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	267 kcal	13 %
GRASA	4 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	17 mg	60 mg	20 %
SODIO	321 mg	1119 mg	47 %
H. CARBONO	3 g	12 g	4 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	26 g	-