



PESCADO EMPAPELADO AL CHILE SERRANO

 10 minutos 30 minutos 5 porciones

INGREDIENTES

- 5 Piezas de diente de ajo [25 g], grandes y pelados
- 60 gramos de chile serrano, sin rabo y cortados en trozos
- 35 gramos de aceite de oliva
- 35 gramos de jugo de limón
- 25 gramos de cilantro picado crudo
- 1.5 cucharaditas de sal [9 g]
- 650 gramos de huachinango crudo fileteado
- 400 gramos de zanahoria picada cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [247 g]	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	236 kcal	12 %
GRASA	4 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	20 mg	48 mg	16 %
SODIO	317 mg	781 mg	33 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	11 g	28 g	–