



## PESCADO AL VAPOR CON VERDURAS Y TINTES CÍTRICOS

 10 minutos 40 minutos 4 porciones

### INGREDIENTES

- 1 Pieza de diente de ajo [5 g], pelado
- 5 gramos de hojas de perejil fresco
- 40 gramos de jugo de limón amarillo
- 6 cucharaditas de aceite de oliva [30 g]
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 360 gramos de filete de pescado
- 250 gramos de papa picada
- 150 gramos de ejotes

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º \*Utilizar la cantidad de agua que indica la receta.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [210 g]	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	207 kcal	10 %
GRASA	4 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	21 mg	43 mg	14 %
SODIO	106 mg	222 mg	9 %
H. CARBONO	7 g	14 g	5 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	9 g	19 g	-