



PESCADO EN HOJA SANTA

 15 minutos
 30 minutos
 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de rábano crudo rebanado [116 g]
- 20 gramos de jugo de limón, recién exprimido
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 2 piezas de cebollita de cambray sin raíz [50 g], cortadas en rodajas delgadas, separadas
- 1 pieza de aguacate hass [176 g], sólo la pulpa
- 3 piezas de tomate verde [60 g], cortado en cuartos
- 1 Pieza de chile serrano [5 g]
- 20 gramos de jugo de limón amarillo, recién exprimido
- 1/4 de hoja santa o acuyo
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 40 gramos de calabacita alargada cruda
- 3 hojas santa
- 500 gramos de filete de robalo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [247 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	168 kcal	8 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	29 mg	71 mg	24 %
SODIO	212 mg	524 mg	22 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	10 g	25 g	–