



PESCADO PARA TAQUEAR

 10 minutos 25 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 600 gramos de filete de pescado
- 50 gramos de hojas de cilantro, frescas
- 80 gramos de cebolla blanca en trozo
- 1 Pieza de chile serrano [5 g], sin tallo
- 40 gramos de jugo de limón, recién exprimido
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 3/4 cucharadita de pimienta molida [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [196 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	150 kcal	7 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	37 mg	72 mg	24 %
SODIO	359 mg	703 mg	29 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	15 g	29 g	–