



## PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS

 20 minutos 1 hora y 15 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 30 gramos de aceite de oliva
- 3/4 cucharadita de sal [5 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 2 piezas de limón [136 g], ralladura y jugo
- 600 gramos de filete de pescado [4 filetes aprox.]
- 200 gramos de mezcla de verduras [zanahoria, calabacita, apio y poro], en trozos
- 6 ramitas de perejil crudo, sólo las hojas
- 400 gramos de papa, sin pelar, en rebanadas [3 mm]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [344 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	313 kcal	16 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	21 mg	72 mg	24 %
SODIO	164 mg	564 mg	24 %
H. CARBONO	7 g	24 g	8 %
AZÚCARES	0 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	9 g	32 g	–