



ROBALO AL MOJO DE AJO

 20 minutos 1 hora y 20 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 225 gramos de diente de ajo
- 90 gramos de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de sal [12 g]
- 20 gramos de jugo de limón
- 540 gramos de filete de robalo o 540 gramos de pescado blanco

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 [148 g]	% DDR
ENERGÍA	187 kcal	276 kcal	14 %
GRASA	12 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	35 mg	52 mg	17 %
SODIO	565 mg	836 mg	35 %
H. CARBONO	6 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
PROTEÍNA	13 g	19 g	–