



## ALAMBRE DE PESCADO

 15 minutos 35 minutos 6 porciones

## INGREDIENTES

- 3 porciones de queso manchego [75 g] o 3 porciones de queso gouda [90 g]
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 100 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de pimiento verde crudo chico [75 g]
- 1 pieza de pimiento rojo crudo chico [75 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g] o 2 cucharaditas de aceite de cártamo [10 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g], o al gusto
- 1 cucharadita de pimienta [2 g], o al gusto
- 840 gramos de filete de pescado, en tiras de 2 cm
- 1 pieza de hoja de aguacate [3 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [197 g]	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	208 kcal	10 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	39 mg	76 mg	25 %
SODIO	286 mg	563 mg	23 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
PROTEÍNA	15 g	30 g	–