



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
- 600 gramos de filete de pescado blanco, 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 [157 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	172 kcal	9 %
GRASA	5 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	36 mg	57 mg	19 %
SODIO	339 mg	530 mg	22 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
PROTEÍNA	14 g	23 g	-