



## PESCADO EN SALSA DE CREMA

 10 minutos 15 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- Merluza (200-250 gr)
- 3-4 nueces
- 3 o 4 champiñones
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- un chorrito de nata para cocinar
- Perejil picado

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para la salsa: cortamos los champis en láminas y rehogamos con un chorro de aceite. Después añadimos las nueces machacadas, el perejil y la nata para cocinar, y calentamos. Salpimentamos al gusto.
- 2º Cortamos la merluza en dos lomos, echamos un chorro de zumo de limón por encima y salamos. En la sartén hasta que quede tostada.
- 3º Servir el pescado y echar por encima la salsa

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (363 g)	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	344 kcal	17 %
PROTEÍNA	10 g	38 g	76 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	73 mg	265 mg	11 %