



PESCE GRATINATO AL FORNO PORZIONE MEDIA

10 minuti
45 minuti
4 porzioni

INGREDIENTI

- 4 porzioni medie-grandi di pesce bianco magro (merluzzo, orata, branzino, nasello...) (800 g)
- 40 grammi di pane grattugiato
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- aglio, prezzemolo e sale q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Adagiare i filetti di pesce su di una placca da forno e cospargerli col pane grattugiato e gli odori. Condire con olio e infornare in forno ventilato a 180°C per 30 minuti fino a doratura.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (217 g)	% AR
ENERGIA	101 kcal	218 kcal	11 %
PROTEINE	16 g	35 g	70 %
CARBOIDRATI	4 g	8 g	3 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	1 %
LIPIDI	2 g	5 g	8 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	2 %
SODIO	106 mg	230 mg	10 %