



MERLUZZO AL CARTOCCIO CON VERDURE E PATATE LESSE

Un piatto completo ed equilibrato, leggero, gustoso e ricco di proteine.

 10 minuti 30 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 200 grammi di merluzzo
- verdura a piacere (es.: carote, broccoli, zucchine, pomodorini)
- limone a fettine
- spezie a piacere (es.: rosmarino, origano, aglio in polvere)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine
- 1 patata media

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sbollentare le verdure (tranne i pomodori) tagliate a listarelle e le patate.
- 2° Su una pirofila rivestita di carta forno adagiare le verdure sbollentate, le patate tagliate a fettine o a cubetti, i pomodorini crudi tagliati a metà ed i filetti di merluzzo. Aggiungete delle fette di limone. Condire con 1 cucchiaio di olio.
- 3° Chiudere la carta forno in modo da formare un cartoccio e cuocere a 180° per circa 15 minuti [regolandovi in base allo spessore del filetto].

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (674 g)	% AR
ENERGIA	74 kcal	500 kcal	25 %
PROTEINE	6 g	42 g	84 %
CARBOIDRATI	9 g	59 g	23 %
ZUCCHERI	1 g	10 g	11 %
LIPIDI	2 g	13 g	19 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	21 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	13 g	51 %
SODIO	26 mg	172 mg	7 %