



## MERLUZZO CON POMODORINI, CAPPERI E BASILICO

Una piatto leggero e ricco di proteine. Un modo veloce di cucinare il pesce. Perfetto da accompagnare con delle patate o una fetta di pane integrale.

## INGREDIENTI

- 200 grammi di merluzzo (o cernia o platessa o nasello)
- 200 grammi di pomodorini
- 1 manciata di capperi sotto sale
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare i pomodorini e rosolarli con 1 cucchiaio di olio EVO.
- 2° Aggiungere il merluzzo e continuare la cottura.
- 3° A fine cottura aggiungere i capperi

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	63 kcal	3 %
PROTEINE	9 g	17 %
CARBOIDRATI	2 g	1 %
ZUCCHERI	2 g	2 %
LIPIDI	2 g	3 %
GRASSI SATURI	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	2 %
SODIO	210 mg	9 %