



## FILETTI DI MERLUZZO IN CROSTA DI ZUCCHINE

Un piatto leggero e gustoso. Con alcuni accorgimenti si presta anche ad un protocollo antinfiammatorio.

 1 porzione

## INGREDIENTI

- 200 grammi di merluzzo
- 1 zucchina
- 1 cucchiaio (10 g) di pane grattugiato
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sciacquare i filetti di merluzzo surgelati sotto l'acqua corrente. Foderare una leccarda da forno con un foglio di carta forno e sistemarci sopra i filetti di merluzzo. Condire con un pizzico di sale e macina il pepe (facoltativo. Evitare in caso di protocollo antinfiammatorio).
- 2° Lavare accuratamente la zucchina senza eliminarne la buccia. Grattugiarla grossolanamente o tagliarla a julienne con l'apposito attrezzo. Condire con un pizzico di sale e macina il pepe (facoltativo. Evitare in caso di protocollo antinfiammatorio). Aggiungere il pangrattato e amalgamare grossolanamente.
- 3° Ripartire la gratinatura di zucchini e pangrattato sui filetti di merluzzo. Versa qualche goccia di succo di limone.
- 4° Infornare a 180° C per 20 minuti in forno ventilato.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (419 g)	% AR
ENERGIA	67 kcal	280 kcal	14 %
PROTEINE	9 g	38 g	76 %
CARBOIDRATI	3 g	11 g	4 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	3 %
LIPIDI	2 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	12 %
SODIO	55 mg	232 mg	10 %