



PESCADO BLANCO CON VERDURAS AL HORNO.

Pescado blanco [dorada, lubina, corvina, vieja, abadejo, rape, mero...] con verduras al horno.

 5 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de lubina (180 g)
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 1/2 unidad grande de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (105 g)
- 1/2 unidad mediana de calabacín (160 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)
- 2 cucharadas de postre de sal común (6 g)
- 200 gramos de vino blanco (1 vaso)
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo (93 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar todas las verduras en juliana [las verduras se pueden elegir las de la preferencia de cada uno].
- 2º Poner todas las verduras en la base de una fuente de horno.
- 3º Colocar el pescado encima de las verduras y insertarle algunas rodajas de limón.
- 4º Salpimentar tanto el pescado como las verduras.
- 5º Agregar 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y 1 vaso de vino blanco por toda la bandeja.
- 6º Cocinar al horno a 180 grados durante 20 minutos [el tiempo dependerá de la potencia real del horno y del tamaño de la pieza del pescado].
- 7º Y listo, a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (840 g)	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	520 kcal	26 %
PROTEÍNA	4 g	33 g	66 %
H. CARBONO	2 g	16 g	6 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	30 %
SODIO	292 mg	2456 mg	102 %