

**PESCADO EN SALSA [AL MICROONDAS]** 10 minutos 15 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- Merluza [200-250 gr]
- 3-4 nueces
- 3 o 4 champiñones
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Nata para cocinar [30-40 ml]
- Perejil picado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para la salsa: cortamos los champis en láminas y metemos al micro 4 mins con un chorro de aceite. Después añadimos las nueces machacadas, el perejil y la nata para cocinar, y calentamos 3 minutos. Salpimentamos al gusto.
- 2º Cortamos la merluza en dos lomos, echamos un chorro de zumo de limón por encima y salamos. Calentamos al microondas durante 2 - 3 minutos.
- 3º Servir el pescado y echar por encima la salsa

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [363 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	344 kcal	17 %
PROTEÍNA	10 g	38 g	76 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	73 mg	265 mg	11 %