

**PESCADO AL HORNO C/ SALSA DE LIMÓN Y PATATAS** 25 minutos 40 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- Pescado blanco (bacalao, rape...) [200-250 gr]
- 2 patatas medianas
- 1/2 cebolla
- Aceite
- Leche entera (o semi) [50 ml] [un chorro]
- Zumo de un limón
- Caldo de pescado [50 ml] [un buen chorro]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pre calentamos el horno mientras cortamos y pelamos las patatas.
- 2º Asamos el pescado y la patata con un chorrito de aceite de oliva
- 3º Mientras se asa hacemos la salsa de limón: pochamos 1/2 cebolla bien picada. Cuando empiece a transparentar añadimos el zumo de un limón y un chorro de leche. Ponemos el fuego alto y echamos el caldo de pescado hasta que reduzca la salsa. Salpimentar al gusto.
- 4º Servir las patatas y el pescado con la salsa de limón por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [829 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	634 kcal	32 %
PROTEÍNA	7 g	56 g	113 %
H. CARBONO	8 g	66 g	25 %
AZÚCARES	2 g	14 g	15 %
GRASA	2 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
SODIO	39 mg	322 mg	13 %