



LOMOS DE MERLUZA ENCEBOLLADOS CON SALTEADO DE HORTALIZAS

Una forma saludable de incorporar el pescado en nuestra alimentación

 5 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Lomitos de merluza, congelada, cruda (aproximadamente 200 gramos)
- 1 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (140 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 100 gramos de tomates cherry
- 100 gramos de pimientos baby

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pincelamos una sartén con aceite de oliva virgen extra, marcamos la merluza y retiramos.
- 2º Añadimos en la misma sartén la cebolla bien picada. Pochar a fuego medio-bajo durante 10-15 minutos.
- 3º Añadir los lomos de merluza y terminar de hacer por ambos lados hasta que la cebolla esté bien dorada.
- 4º En horno o AirFryer, asamos los tomates cherry y pimientos baby a 180°C durante 10 minutos.
- 5º Servir la merluza encebollada junto a las hortalizas horneadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (487 g)	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	304 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	30 g	59 %
H. CARBONO	3 g	17 g	6 %
AZÚCARES	2 g	12 g	13 %
GRASA	3 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	40 mg	193 mg	8 %