



MERLUZA CON CEBOLLA [EN MICROONDAS]*

 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de merluza fresca
- 80 gramos de cebolla
- 60 gramos de caldo de Pescado
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- Sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y trocear la cebolla en trozos medianos.
- 2º colocar la cebolla dentro de un recipiente apto para microondas junto con el aceite de oliva y agua.
- 3º Tapar el recipiente con plástico film y meter el envase dentro del microondas.
- 4º Concinares la cebolla a temperatura máxima durante aproximadamente 8 minutos.
- 5º Pasado este tiempo, sacar el envase del microondas y colocar los lomos de merluza sobre la cebolla, con la piel hacia abajo.
- 6º Añadiremos el caldo de pescado y taparemos el envase nuevamente para incorporarlo al microondas. Seleccionaremos el 75% de potencia y dejar cocinar durante 5 min.
- 7º Lo sacaremos del microondas y dejaremos reposar 5 minutos sin destapar.
- 8º servir los lomos de merluza y añadirle el jugo que quedó dentro del recipiente y la cebolla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [332 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	255 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	24 g	49 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	408 mg	1354 mg	56 %