

MUXARRA (VEJIGA, JARA, MOJARRA O GALUPE) A LA VASCA 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de muxarra, cruda (200 g), puedes usar otro pescado azul.
- 1 porción de pimientos del piquillo al ajillo (56 g)
- 4 Unidades de guindillas/piparras Hacendado (36 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Fríe los ajos laminados en aceite de oliva hasta que estén dorados.
- 2º Añade los pimientos del piquillo y las guindillas y cocina a fuego medio.
- 3º Incorpora la muxarra, añade sal, y cocina hasta que esté en su punto
- 4º Espolvorea con perejil picado al gusto y sirve caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (262 g)	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	341 kcal	17 %
PROTEÍNA	10 g	26 g	51 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	9 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	206 mg	539 mg	22 %