

PATATAS CON RAPE

 1 porción

INGREDIENTES

- 300 gramos de patata, cruda
- 1 porción individual de rape, crudo (200 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 50 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1. Saltea la cebolla junto el tomate y el ajo picado. Deja cocer un poco. Incorpora las patatas, y el pimentón (dulce o picante) para que cojan color. 2. Cubre todo con el caldo y deja cocer unos 20 minutos aproximadamente. Finalmente agrega el rape cortado en tacos y salpimentado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (519 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	344 kcal	17 %
PROTEÍNA	6 g	31 g	61 %
H. CARBONO	9 g	49 g	19 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	30 mg	158 mg	7 %