

TILAPIA A LA LIMA

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de cebolla morada rebanada
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- ralladura de lima [78 g]
- 1 pieza de mojarra tilapia cruda [221 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén saltear la cebolla y el ajo con aceite de oliva
- 2º Una vez aclarada la cebolla agregar el filete, cocinar por 5 min de cada lado, salpimentar al gusto
- 3º Agregar el jugo y ralladura de una lima
- 4º Tapar por 3 min
- 5º Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [229 g]	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	190 kcal	10 %
GRASA	3 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	24 mg	55 mg	18 %
SODIO	26 mg	59 mg	2 %
H. CARBONO	5 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	10 g	23 g	—