



MERLUZZO GRATINATO

Il merluzzo è un ottimo alleato nelle diete, dato il suo basso tenore energetico.

5 minuti
30 minuti
1 porzione

INGREDIENTI

- 180 grammi di merluzzo surgelato, filetti
- 15 grammi di pangrattato
- 1 grammo di limone, scorza

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Asciugare il pesce con della carta assorbente ed ungerlo con un filo di olio evo.
- 2° Mescolare il pangrattato con del prezzemolo tritato (o altre erbe aromatiche, aglio,...) e sale q.b.
- 3° Cospargete i filetti di merluzzo con il pangrattato, compattando bene con le dita. Grattugiare sopra della scorza di limone (opzionale), facendo attenzione ad utilizzare solo la parte gialla.
- 4° Cuocere in forno per circa 20-25 min a 180 °C

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (196 g)	% AR
ENERGIA	91 kcal	179 kcal	9 %
PROTEINE	15 g	30 g	60 %
CARBOIDRATI	6 g	11 g	4 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	1 g	1 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	3 %
SODIO	93 mg	182 mg	8 %