



RECETA LUBINA A LA PLANCHA CON VERDURAS Y PATATA RYN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de lubina, cruda (180 g)
- 200 gramos de patata, cruda
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 75 gramos de judía verde, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 15 gramos de limón, zumo, fresco
- 5 gramos de perejil, fresco
- 1 gramo de pimienta, seca, molida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar, lavar y trocear las verduras, cocinar al vapor o hervido
- 2º Hacer a la plancha la lubina con aceite, el jugo de limón y el perejil fresco.
- 3º una vez listo las dos cosas, servir junto
- 4º una vez listo las dos cosas, servir junto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (527 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	444 kcal	22 %
PROTEÍNA	7 g	38 g	76 %
H. CARBONO	7 g	39 g	15 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	32 %
SODIO	36 mg	189 mg	8 %