

## MERLUZA EN COSTRA DE ALMENDRAS Y PARMESANO

### INGREDIENTES

- 150 gramos de filete de merluza
- 10 gramos de mantequilla sin sal
- 15 gramos de almendra fileteada
- 10 gramos de queso Parmesano
- 1/2 unidad mediana de limón

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 135º C. Colocar en un bol la mantequilla, almendras, queso y ralladura de medio limón. Mezclar bien todo hasta conseguir una masa.
- 2º Sazonar el filete de merluza con sal y pimienta al gusto. Colocar en la bandeja de horno con la piel hacia abajo y cubrirlo todo con la masa de mantequilla y almendras.
- 3º Hornear unos 10 minutos o hasta que la costra empiece a tostarse. Servir con unas gotas de limón.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	6 %
PROTEÍNA	12 g	24 %
H. CARBONO	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 %
GRASA	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 %
SODIO	80 mg	3 %