



MERLUZA EN SALSA VERDE SG

 1 porción

## INGREDIENTES

- 50 gramos de vino blanco, 11°
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 200 gramos de agua
- 1 cuchara sopera rasa de tapioca o harina de arroz
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 guarnición de guisante, congelado, hervido [125 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 porción individual de merluza, cruda [180 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Freír el ajo y la cebolla en una sartén y añadir un poco de guindilla fresca picada [opcional] para darle un toque diferente.
- 2º Cuando el ajo empezar a dorarse añadir la harina, remover y verter el vino y el agua.
- 3º Agregar después el perejil picado y rectificar de sal. Dejar cocer a fuego vivo unos 10 minutos sin parar de remover para que no se formen grupos. Y si necesario agregar más caldo y se quedará más ligera.
- 4º Añadir la merluza y los guisantes y dejar cocer a fuego vivo unos 5 minutos sin parar de remover para que no se formen grupos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [593 g]	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	388 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	35 g	70 %
H. CARBONO	4 g	21 g	8 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	2 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	40 %
SODIO	24 mg	139 mg	6 %