



## HALIBUT GRATINATO AL LIMONE

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 150 grammi di halibut
- 20 grammi di pangrattato
- 10 grammi di farina di frumento, integrale
- q.b di succo di limone

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescolare farina e pane grattugiato. Con questo composto impanate l'halibut. Cuocerlo in padella calda con il succo di limone, a fuoco basso con coperchio. Aggiungere spezie a piacere e condire con un filo di olio evo una volta impiattato.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (181 g)	% AR
ENERGIA	145 kcal	263 kcal	13 %
PROTEINE	19 g	35 g	70 %
CARBOIDRATI	12 g	22 g	8 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	2 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	7 %
SODIO	89 mg	162 mg	7 %