



LUBINA AL HORNO CON CAMA DE VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 lubina pequeña
- Medio calabacín
- 1 tomate pequeño
- Media berenjena
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadimos las verduras en un recipiente apto para horno y horneamos 20 min a 180º
- 2º Sacamos el recipiente y ponemos encima de las verduras la lubina o dorada para hornear otros 20 min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACION [480 g]	% DDR
ENERGÍA	50 kcal	242 kcal	12 %
PROTEÍNA	6 g	31 g	62 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	2 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	26 mg	125 mg	5 %