



BROCHETA DE PESCADO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de jugo de limón [15 g]
- 1/2 Cucharada de mostaza Dijon [6 g]
- 120 gramos de merluza, cruda
- 1/2 unidad mediana de cebolla cruda [70 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 4 unidades de tomates cherry [60 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una fuente de vidrio para horno, de 20 x 20 centímetros, mezclar el aceite, el jugo y la mostaza. Remover para mezclar. Cortar el pescado en 16 dados de 2,5 centímetros. Añadir al adobo. Tapar y marinar en la nevera de 5 a 10 minutos. Dar la vuelta a los dados de pescado para que queden todos cubiertos y enfriarlos 5 minutos más. Precalentar el horno. Escurrir los dados de pescado; reservar el adobo. Separar ligeramente las capas de la cebolla. Ensartar el pescado y las verduras en cuatro pinchos, alternando los dados de pescado con cebollas, pimientos y tomates. Untar las brochetas con el adobo que se ha reservado.
- 2º Colocar las brochetas en una sartén y asarlas a 10 centímetros de la fuente de calor durante 3 minutos aproximadamente. Dar la vuelta a las brochetas y untarlas de nuevo con el adobo. Asarlas de 3 a 4 minutos más o hasta que el pescado ya no esté traslúcido y las verduras estén cocidas pero crujientes. Servir de inmediato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [364 g]	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	226 kcal	11 %
GRASA	2 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	18 mg	65 mg	22 %
SODIO	49 mg	180 mg	7 %
H. CARBONO	4 g	14 g	5 %
AZÚCARES	3 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	6 g	23 g	—