

## DORADA AL HORNO CON VERDURAS Y PATATAS

dorada al horno con verduras

🕒 10 horas

🕒 30 minutos

🍴 1 porción

### INGREDIENTES

- 250 gramos de dorada, cruda
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [18 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º se rehoga la verdura

2º se pone encima la dorada y la patata con un poco de sal y una pizca de aceite y hasta q este echa unos 20 minutos

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [499 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	464 kcal	23 %
PROTEÍNA	9 g	46 g	92 %
H. CARBONO	4 g	21 g	8 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	4 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	43 mg	216 mg	9 %