

**RAPE CON VERDURAS A LA PLANCHA Y PATATA.** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo [93 g]
- 4 rodajas medianas de rape, crudo [400 g]
- 1 unidad mediana de puerro, crudo [150 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir una patata pequeña.
- 2º Cortar la parte blanca del puerro, cortar la cebolleta en tiritas muy finas y cortar calabacín. Poner una sartén al fuego con una cucharada de aceite de oliva virgen y saltear las verduras hasta que estén blandas.
- 3º Poner encima un trozo de rape en plan plancha.
- 4º Poner encima de cada trozo de rape una cucharada de las verduras cocidas, el limón y una pizca de sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [808 g]	% DDR
ENERGÍA	45 kcal	364 kcal	18 %
PROTEÍNA	5 g	40 g	80 %
H. CARBONO	3 g	28 g	11 %
AZÚCARES	1 g	9 g	10 %
GRASA	1 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	26 %
SODIO	15 mg	124 mg	5 %