



MERLUZA CON PAPATAS COCIDAS

Merluza con papatas cocidas de bote con perejil y aceite de oliva

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 guarnición de guisante, congelado, hervido [125 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 porción individual de merluza, cruda [180 g]
- 3 Patatas de papatas cocidas de bote [Y barra] [90 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Freír el ajo y la cebolla en una sartén y añadir un poco de guindilla fresca picada [opcional] para darle un toque diferente.
- 2º Cuando se doren los ajos, agregar la merluza, las papatas cocidas, el perejil y la sal.
- 3º Dejar a fuego vivo unos 5 minutos vuelta y vuelta hasta que se dore

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [384 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	367 kcal	18 %
PROTEÍNA	9 g	36 g	72 %
H. CARBONO	5 g	20 g	8 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	37 %
SODIO	121 mg	467 mg	19 %