

## MERLUZA CON PIMIENTO AL MICROONDAS

Receta rápida, nutritiva y fácil de hacer

 11 horas  
 15 horas  
 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 porción de merluza pescada al natural [lata] hacendado (70 g)
- 120 gramos de pimiento rojo y verde congelado [Mercadona]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 3 Patatas de patatas cocidas de bote [Y barra] (90 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Abrimos la lata de merluza y sazonamos con ajo, perejil y pimienta, y la servimos en un plato con los 100 gramos de pimiento rojo y verde, las patatas en rodajas y el aceite de oliva.
- 2º Calentamos en él microondas unos 3 minutos max, tapando el recipiente.
- 3º Servir y sazonar al gusto sin pasarse de sal.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (285 g)	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	311 kcal	16 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	30 %
H. CARBONO	6 g	17 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	125 mg	358 mg	15 %