



## MERLUZA A LA PLANCHA CON PEREJIL Y AJO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 porción individual de merluza fresca [180 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [4 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Macerar unos 10 minutos con el aceite de oliva, perejil y ajo picado.
- 2º Poner en una sartén antiadherente y poner por los dos lados hasta que este hecho.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [162 g]	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	105 kcal	5 %
PROTEÍNA	12 g	19 g	37 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	–	–	–
GRASA	2 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	98 mg	158 mg	7 %