Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

ASADO DE DORADA CON VERDURAS Y PATATA

La receta está preparada para 1 persona duplicar los ingredientes (verduras) para 2, menos la dorada que se pone entera ya que es con piel. si se hace entera, puedes guardar la otra mitad en una fiambrera hasta 24 horas en la nevera. Y ya tienes una comida preparada para el dia siguiente. puedes añadirle algunas otras verduras.

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de cebolla blanca, cruda (200 g)
- 1 unidad grande de tomate maduro, crudo (260 g)
- 300 gramos de dorada, cruda(aprox 1/2 dorada)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 4 Patatas de patatas cocidas de bote (Y barra) (120 g)
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo (93 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En los ingredientes se añade 1/2 dorada que es lo que comeremos para 1 ración, pero se hace con una dorada entera.(2 raciones) Guardar hasta el dia siguiente y solo hay que calentar En la bandeja de horno, añade un poco de aceite para que se cubra el fondo, y sal para pescado al horno

2º Pela las cebollas, córtalas en cascos (partidas en 4-6 partes) y repártelas alrededor , cubriendo los huecos.

3º Precalienta el horno unos 10 minutos a 180º.

4º Sitúa encima los tomates, cortados en cuartos, entre las patatas y la cebolla.

5º Píntalo todo con un chorrito de aceite y sal,

6º Introduce en el horno unos 15- minutos, hasta que algunas puntas de los ingredientes empiecen a dorarse.

7º Saca la bandeja del horno y pon la dorada encima con dos pequeños cortes en medio y el limón cortado a rodajas introducido dentro , y vuelve a introducir la bandeja durante 20 minutos, vigilando que no se queme el pescado ni se seque, ya que dependiendo del tamaño de las doradas, tardará más o menos. En cuanto la piel esté un poco doradita, será señal de que la dorada está lista., y con ella el resto del asado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (909 g)	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	513 kcal	26 %
PROTEÍNA	6 g	57 g	114 %
H. CARBONO	4 g	36 g	14 %
AZÚCARES	2 g	22 g	24 %
GRASA	1 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	80 mg	724 mg	30 %