



## MERLUZA CON PISTO Y HUEVO (RÁPIDA)

Para que sea una receta para cocinar sin tiempo puedes utilizar los dos alimentos ya hechos, por ejemplo lata del mercadona de merluza ya cocida y bote de pisto. FOTO DE CUCHILLO Y TENEDOR

 5 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 porción de merluza pescada al natural (lata) hacendado (70 g)
- 200 gramos de pisto de verduras (Mercadona)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º EN UNA SARTÉN AÑADIMOS UN PELIN MAS DE LA MITAD DEL BOTE DE PISTO CON LA MERLUZA Y CALENTAR A FUEGO MEDIO
- 2º CUANDO ESTÉ CALIENTE AÑADIR EL HUEVO Y TAPAR Y LISTO, TAMBIEN PUEDES CALENTAR LA MERLUZA EN EL MICROONDAS Y EL PISTO TAMBIEN, EL HUEVO PUEDES HACERLO EN LA PLANCHA O PONERLO COCIDO

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (320 g)	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	332 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	21 g	43 %
H. CARBONO	6 g	21 g	8 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	146 mg	467 mg	19 %