



## DORADA/LUBINA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE TRIGUEROS Y SETAS Y PATATAS COCIDAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 100 gramos de dorada, cruda
- 100 gramos de seta
- 150 gramos de espárrago, verde
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 5 Patatas de patatas cocidas de bote (Y barra) (150 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Saltea tus verduras en una sartén con una pizca de aceite y si quieres especia al gusto. En otra sartén sin aceite, pon tu filete de dorada o lubina por el lado de la piel y cuando esté prácticamente hecha dale la vuelta y déjala 3 minutos más o al gusto.

2º Por último calienta tus patatas en la surten a trozos o en el micro

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [505 g]	% DDR
ENERGÍA	54 kcal	273 kcal	14 %
PROTEÍNA	5 g	25 g	50 %
H. CARBONO	5 g	25 g	10 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	124 mg	629 mg	26 %