



MERLUZA CON MENESTRA

Merluza con verduras al vapor

 15 minutos

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de merluza, cruda [180 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 100 gramos de judías Verdes
- 100 gramos de guisantes
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar los lomos de merluza sobre una cama de verduras listas para cocer al vapor
- 2º Una vez cocinado aliñar con sal y aceite.
- 3º Puedes comprar todo embolsado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [395 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	318 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	36 g	73 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	37 %
SODIO	42 mg	167 mg	7 %