

PICO DE GALLO CON MERLUZA



Receta para dos personas. Plato típico de México, tiene una frescura ideal para el verano, con vegetales frescos con grasas saludables. El original es con cilantro fresco por lo que si te gusta el sabor del cilantro échale al gusto. Esta ensalada es perfecta para tenerla preparada en la nevera tras un día intenso de playa o montaña. Acompañarlo con pan integral 100%, nachos o tortillas de maíz . Es una receta que gana mucho reposada de varias horas e incluso del día anterior.

 25 minutos 30 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de cebolla tierna cruda [40 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 2 unidades "canario" de tomate maduro, crudo [150 g]
- 1 unidad mediana de lima, cruda [115 g]
- 10 gramos de chile, rojo OPCIONAL
- 1 cucharada de café de pimienta, negra [3 g]
- 2 porciones de merluza pescada al natural [lata] hacendado [140 g] o 120 gramos de merluza, congelada, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavamos y cortamos las verduras a dados medianos. El chile es muy picante, por lo que añadir al gusto según la tolerancia al picante de cada uno.
- 2º Añadimos el aliño de zumo de lima, la sal y la pimienta recién molida.
- 3º Si la merluza no la tiene en lata, hacer en la airfryed unos 10 min a 190º

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [250 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 45 kcal | 112 kcal | 6 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 13 g | 26 % |
| H. CARBONO | 3 g | 7 g | 3 % |
| AZÚCARES | 2 g | 6 g | 7 % |
| GRASA | 1 g | 2 g | 3 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 4 g | 14 % |
| SODIO | 20 mg | 49 mg | 2 % |