



## LUBINA AL PAPILOTE CON PATATA Y VERDURAS

 15 minutos

 25 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 porción individual de lubina, cruda [180 g] MEDIA LUBINA
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el papel de horno o molde de silicona especial para hacer al vapor
- 2º Poner las verduras en rodajas y la lubina cortada en filetes sin espina encima y condimentar al gusto [pimienta, tomillo, romero...]
- 3º Cerrar plegando los bordes para que no se salga el jugo y meter al horno o en la sartén tapada, unos 15 minutos y 5 de reposo.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [384 g]	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	277 kcal	14 %
PROTEÍNA	9 g	34 g	69 %
H. CARBONO	5 g	21 g	8 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	1 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	36 mg	140 mg	6 %