



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

 1 porción

INGREDIENTES

- 140 gramos de dorada, cruda
- 100 gramos de seta
- 150 gramos de espárrago, verde
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 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 [395 g]	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	218 kcal	11 %
PROTEÍNA	8 g	30 g	60 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	28 mg	112 mg	5 %