



PESCADO BLANCO (QUE QUIERAS) CON PATATA Y VERDURAS

 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 porción individual de lubina, cruda [180 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 grados. 2. Cortar en laminas la patata y la verdura. Colocarlos en la base de la fuente y aliñar con aceite (vino si se quiere) sal y especias. 3. Encima colocar el pescado limpio y añadir una pizca de sal y especias. 4. Meter la fuente al horno unos 20-25m.
- 2º https://www.freepik.es/foto-gratis/pescado-frito-verduras-plato_6022633.htm#query=PLATO%20DE%20PESCADO&position=16&from_view=search&track=ais Imagen de KamranAydinov en Freepik
- 3º PUEDES AÑADIR LA VERDURA QUE QUIERAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	4 %
PROTEÍNA	8 g	16 %
H. CARBONO	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	2 %
GRASA	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 %
SODIO	29 mg	1 %