



## BOMBÓN DE MERLUZA CON CALABACÍN

Merluza, cebolla, calabacín, aceite oliva. Alérgenos: pescado.

 5 minutos

 30 minutos

 1 Ración

## INGREDIENTES

- 160 gramos de merluza, congelada, cruda
- 1 guarnición de calabacín [160 g]
- 1/2 unidad grande de cebolla [100 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/4 gramos de sal común
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo [93 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Corta y pela la cebolla en juliana y en una sartén añade el aceite y pon a sofreír unos 10 minutos, una vez que la cebolla esté casi transparente añade el calabacín cortado en tacos pequeños y lo dejamos en la sartén con la cebolla hasta que estén pochados lo dos, aproximadamente uno 10 minutos más. Una vez terminada la verdura añadimos la merluza a la plancha para sellar por ambas partes y añadimos al plato para servir.

2º Añadir el zumo de limón al final y mezclar todo.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [437 g]	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	239 kcal	12 %
PROTEÍNA	7 g	30 g	61 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	61 mg	268 mg	11 %