



PEZ ESPADA A LA PARRILLA AL ESTILO GRIEGO

 35 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 porciones individuales de pez espada, crudo [460 g]
- 1/2 vaso de zumo de limón, fresco [88 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 1/2 cucharada de postre de orégano, seco [1 g]
- 1/2 cucharada soperas de perejil, fresco [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta la parrilla o la sartén a fuego medio-alto.
- 2º En un bol, mezcla el zumo de limón, aceite de oliva, ajo picado, orégano seco, sal y pimienta.
- 3º Coloca los filetes de pez espada en un recipiente poco profundo y vierte el adobo sobre ellos, asegurándote de que estén bien cubiertos.
- 4º Deja que se marine durante 15-20 minutos.
- 5º Asa los filetes de pez espada durante aproximadamente 4-5 minutos por cada lado, o hasta que estén cocinados.
- 6º Decora con perejil fresco y sirve caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [207 g]	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	257 kcal	13 %
PROTEÍNA	13 g	27 g	55 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	85 mg	175 mg	7 %