



## PESCADO BLANCO CON SALSA TAHINE

delicioso y saludable pescado con mantequilla de ajonjolí.

-  40 minutos
-  50 minutos
-  1 porción

## INGREDIENTES

- 100 gramos de pescado blanco fileteado
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1/2 cucharada sopera de perejil, fresco [2 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 28 gramos de tahini (mantequilla de ajonjolí/sésamo) EN MERCADONA
- Chorrillo de limón
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para preparar la salsa: mezclar el tahine con ajo, limón, sal, pimienta y agua. La consistencia debe quedar cremosa; no líquida.
- 2º Sazonar el pescado con sal y pimienta. Puedes usar róbalo, mero. Colocar pescado en un recipiente para hornear
- 3º Sofreír la cebolla en aceite de oliva y añadirla al pescado en el recipiente
- 4º Bañar los filetes con la salsa de tahini y perejil picado.
- 5º Cubrir recipiente con papel aluminio y hornear a 350F durante 40 minutos.
- 6º Puedes decorar con más perejil fresco. Acompañar este plato con arroz y/o ensalada.
- 7º Variación: puedes sustituir el filete de pescado por pechuga de pollo. Será igual de sabroso!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [204 g]	% DDR
ENERGÍA	177 kcal	362 kcal	18 %
PROTEÍNA	12 g	25 g	50 %
H. CARBONO	7 g	13 g	5 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	12 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	14 %
SODIO	38 mg	77 mg	3 %

