



PESCADO BLANCO CON PATATAS Y VERDURA

 15 minutos

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de AOVE [5 g]
- 100 gramos de cebolla en rodajas
- 150 gramos de lubina // merluza // gallineta
- 200 gramos de patata en rodajas
- 1 pimiento verde en rodajas
- 1 pimiento rojo pequeño en rodajas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en una bandeja las verduras y las patatas en rodajas con aceite, pimienta y sal y dejar cocinar 15-20 minutos
- 2º Añadir el pescado encima de las verduras y salpimentar de igual forma
- 3º Dejar cocinar otros 15-20 minutos, o hasta que el pescado esté listo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [651 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	437 kcal	22 %
PROTEÍNA	6 g	38 g	76 %
H. CARBONO	7 g	45 g	17 %
AZÚCARES	2 g	16 g	18 %
GRASA	1 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	35 %
SODIO	24 mg	154 mg	6 %