



PESCADO BLANCO CON VERDURAS

 15 minutos

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en una bandeja las verduras 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
- 4º Puedes comprar el pescado solo para hacerlo a la plancha y las verduras de microondas del mercadona para más ligereza en la cocina

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [451 g]	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	287 kcal	14 %
PROTEÍNA	7 g	34 g	68 %
H. CARBONO	3 g	14 g	6 %
AZÚCARES	3 g	14 g	16 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	28 mg	125 mg	5 %