



## MERLUZA EN SALSA VERDE CASERA

Opción thermomix [velocidad cuchara]

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 100 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 guarnición de guisante, congelado, hervido [125 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 porción individual de merluza, cruda [180 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Freír el ajo y la cebolla en una sartén y añadir un poco de guindilla fresca picada [opcional] para darle un toque diferente.
- 2º Agregar después los guisantes y el perejil picado. Remover, añadir el agua y dejar cocer a fuego vivo unos 2 minutos .
- 3º Añadir la merluza y dejar cocer a fuego vivo unos 5 minutos mas.
- 4º Puedes complementar con papas al microondas o una ración de arroz blanco

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [430 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	329 kcal	16 %
PROTEÍNA	8 g	36 g	71 %
H. CARBONO	3 g	12 g	5 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	40 %
SODIO	33 mg	144 mg	6 %