Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

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 %