



## PESCADO A LA PLANCHA CON GUACAMOLE

 20 minutos

 20 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 140 gramos de pescado blanco
- 2 cucharadas de guacamole [28 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sazonar y dejar reposar durante 15 min el pescado con limón + albahaca + cilantro y sal al gusto
- 2º En el sartén previamente calentado poner el pescado y cocinar durante 8 O 10 min aprox
- 3º Preparar el guacamole con cilantro, cebolla, limón y tomate al gusto.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [168 g]	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	233 kcal	12 %
PROTEÍNA	16 g	28 g	55 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	–	–	–
GRASA	7 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	–	–	–
SODIO	159 mg	266 mg	11 %