



MERLUZA CON PIMIENTOS Y PATATAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 filetes grandes de merluza
- 1 unidad grande de patata, cruda [370 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- Especias (pimienta negra/perejil...) y sal al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocina la patata junto a la cebolla, aceite y sal en la bandeja del horno o la freidora de aire [15 minutos aprox. ir vigilando].
- 2º Añade la merluza encima.
- 3º Incorpora el pimiento cortado.
- 4º Añade las especias y sal al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [780 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	619 kcal	31 %
PROTEÍNA	8 g	60 g	121 %
H. CARBONO	7 g	54 g	21 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	2 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	34 %
SODIO	46 mg	359 mg	15 %