



MERLUZA CON GUISANTES Y PATATA_ ALTO EN PROTEÍNA

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 rodajas medianas de merluza, cruda [270 g]
- 1 lata pequeña de guisante, en lata [120 g]  3.5 puñados, mano cerrada de guisante, fresco, crudo [88 g]  3.5 cucharadas soperas de guisante, congelado, crudo [88 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla [40 g]
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- Caldo de pescado o marisco
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharada sobera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- Sal
- Pimentón dulce
- 1 cucharada sobera rasa de harina de trigo [13 g]
- Perejil

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica la cebolla y el ajo. Lava, pela y corta la patata en rodajas.
- 2º Pica la cebolla y el ajo. Lava, pela y corta la patata en rodajas.
- 3º Descongela la merluza previamente en caso de utilizar congelada. Échale sal, pimienta y enharínala. Sofríe las rodajas de merluza, por ambos lados, con un poco de aceite en una cazuela. Retíralas.
- 4º En la cazuela, sofríe la cebolla. Agrega la patata troceada y rehoga unos minutos hasta que empiecen a dorarse. Incorpora el ajo y el pimentón. Mezcla todo.
- 5º Agrega el caldo o agua. Tapa y cuece 10 minutos.
- 6º Añade la merluza y cuece 5 minutos más.
- 7º Agrega los guisantes, el perejil. Corrige el punto de sal en caso necesario y cocina unos minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [737 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	668 kcal	33 %
PROTEÍNA	8 g	59 g	117 %
H. CARBONO	9 g	64 g	24 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	2 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	13 g	51 %
SODIO	99 mg	728 mg	30 %