



MERLUZA CON PATATAS Y CEBOLLA

Receta ideal para freidora de aire u horno.

1 porción

INGREDIENTES

- 2 rodajas medianas de merluza, cruda (180 g)
- Cebolla
- 1 patata mediana
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela y corta la cebolla y las patatas. Córtalas finitas para que se cocinen más rápido. Coloca todo en la bandeja de la freidora de aire y echa aceite, sal y especias [por ejemplo: pimienta negra o perejil]. Cocina a 190-200º durante 10 minutos.
- 2º Pasado el tiempo, coloca la merluza sobre las patatas y la cebolla. Cocina a 180º durante 5-7 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (318 g)	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	304 kcal	15 %
PROTEÍNA	10 g	30 g	61 %
H. CARBONO	6 g	18 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	170 mg	539 mg	22 %