



GALLINETA AL HORNO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 cucharada de postre de pimienta, negra
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 200 gramos de cabracho o rascacio, crudo = 1 filete grande
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1/4 de cebolla
- Pizca de sal
- 1 guarnición de calabacín [160 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta la patata, el calabacín y la cebolla y coloca las rodajas, de forma extendida, en una bandeja de horno. Coloca el pescado encima y agrega especias, sal y aceite al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [558 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	436 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	45 g	90 %
H. CARBONO	6 g	33 g	13 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	2 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	237 mg	1320 mg	55 %