Paula Bravo Vicente
Dietista-Nutricionista · EUS00529

MERLUZA CON GAMBAS

Forma rápida, sencilla, sabrosa y saludable de disfrutar del pescado

20 horas
20 horas
1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de merluza fresca (180 g)
- 3 puñados de gambas peladas congeladas (150 g)
- Perejil
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Calentar el AOVE a fuego medio y dorar los filetes de merluza. Retirar y en el mismo aceite sofreír las gambas, añadir el perejil.

2º Una vez cocinadas las gambas con el perejil, añadir la merluza y sofreír toda junto unos 3-5 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (322 g)	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	329 kcal	16 %
PROTEÍNA	13 g	41 g	81 %
H. CARBONO	0 g	2 g	1 %
AZÚCARES	–	–	–
GRASA	6 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	49 mg	158 mg	7 %