



PESCADO AL HORNO CON PATATAS Y VERDURAS

Pescado blanco al gusto [merluza, bacalao, etc.] con patatas y verduras al horno

 45 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 porciones individuales de merluza, cruda [360 g] o 400 gramos de panga, cruda o 350 gramos de dorada, cruda
- 4 unidades medianas de patata, cruda [880 g]
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [210 g] o 2 unidades medianas de tomate [280 g]
- 2 unidades pequeñas de pimiento verde, crudo [160 g] o 1 guarnición de brécol, crudo [200 g]
- 1 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [140 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]
- 1 unidad mediana de limón, crudo [185 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos las patatas en gajos medianos y el pimiento en rodajas y la cebolla en juliana, añadimos sal y el aceite y mezclamos bien.
- 2º Ponemos las patatas y las verduras en el horno hasta que estén hechas [unos 25-30 min a 180°C].
- 3º Cuando pasen 20 minutos de la cocción de las patatas añadimos el pescado y dejamos cocinar unos 10-15 minutos más o hasta que esté hecho el pescado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [837 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	552 kcal	28 %
PROTEÍNA	5 g	39 g	78 %
H. CARBONO	8 g	65 g	25 %
AZÚCARES	1 g	7 g	7 %
GRASA	2 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	11 g	46 %
SODIO	42 mg	355 mg	15 %