



PESCADO AL HORNO CON PATATAS Y VERDURAS (FODMAPS)

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 350 gramos de dorada, cruda o 400 gramos de panga, 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)
- 1 guarnición de brécol, crudo (200 g) o 2 unidades pequeñas de pimiento verde, crudo (160 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, 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 (776 g)	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	529 kcal	26 %
PROTEÍNA	5 g	39 g	77 %
H. CARBONO	8 g	61 g	23 %
AZÚCARES	0 g	2 g	3 %
GRASA	2 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	41 %
SODIO	45 mg	348 mg	15 %