



PESCADO BLANCO AL PAPILOTE CON VERDURAS

Se puede usar cualquier tipo de pescado blanco: merluza, bacalao, panga, tilapia, etc.

 40 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 porciones individuales de merluza, cruda (360 g)
- 1 unidad mediana de puerro, crudo (150 g)
- 2 unidades pequeñas de zanahoria, cruda (90 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 1/2 unidad mediana de calabacín (160 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva (18 g)
- 1 copa de vino blanco (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y cortar las verduras, y picarlo todo en juliana fino.
- 2º Por otro lado, extendemos 2 trozos grandes de papel de aluminio. Colocamos en medio de cada lámina una mezcla de las verduras. Salpimentamos y vertimos una cucharada de aceite.
- 3º Colocamos encima, un lomo de pescado. Salpimentamos de nuevo. Vertimos una cucharada de aceite y otro de vino blanco por encima y cerramos cada papel herméticamente (para que al cocinarlos no se salga el vapor) de tal forma que queden unos paquetitos cuadrados bien doblados por las esquinas.
- 4º Colocamos los paquetitos en la placa de horno y horneamos a 220º C (con el horno precalentado) durante 10 minutos.
- 5º Ponemos cada paquetito sobre un plato y con unas tijeras les hacemos una cruz para abrirlos (ojo con no quemarse por el vapor).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (343 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	280 kcal	14 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	59 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	4 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	49 mg	167 mg	7 %