



MERLUZA EN SALSA DE TOMATE (+ PROTE)

Guiso fácil de merluza con tomate

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de merluza, cruda
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos las verduras en cubitos y las dejamos pochar a fuego medio alto.
- 2º Una vez cocinado, añadimos el tomate y lo dejamos cocinar unos 20 minutos.
- 3º Una vez cocinado ponemos los lomos de merluza en la salsa de tomate y ponemos una tapa a la sartén para que se cocine la merluza (unos 10 minutos) y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [535 g]	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	329 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	39 g	77 %
H. CARBONO	2 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	2 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	71 mg	380 mg	16 %