



MERLUZA CON MENESTRA (+ PROTEÍNAS)

Merluza con verduras al vapor

 15 minutos

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de merluza, cruda
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 100 gramos de judías Verdes
- 100 gramos de guisantes
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar los lomos de merluza sobre una cama de verduras listas para cocer al vapor
- 2º Una vez cocinado aliñar con sal y aceite.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [495 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	438 kcal	22 %
PROTEÍNA	11 g	53 g	106 %
H. CARBONO	2 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	2 g	3 %
GRASA	3 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	37 %
SODIO	50 mg	250 mg	10 %