



## PEZ ESPADA A LA PARRILLA AL ESTILO GRIEGO (LOW FODMAPS)

 35 minutos  
 2 porciones

### INGREDIENTES

- 2 porciones individuales de pez espada, crudo (460 g)
- 1/2 vaso de zumo de limón, fresco (88 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1/2 cucharada de postre de orégano, seco (1 g)
- 1/2 cucharada sopera de perejil, fresco (2 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta la parrilla o la sartén a fuego medio-alto.
- 2º En un bol, mezcla el zumo de limón, aceite de oliva, orégano seco, sal y pimienta.
- 3º Coloca los filetes de pez espada en un recipiente poco profundo y vierte el adobo sobre ellos, asegurándote de que estén bien cubiertos.
- 4º Deja que se marine durante 15-20 minutos.
- 5º Asa los filetes de pez espada durante aproximadamente 4-5 minutos por cada lado, o hasta que estén cocinados.
- 6º Decora con perejil fresco y sirve caliente.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (199 g)	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	214 kcal	11 %
PROTEÍNA	14 g	27 g	54 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	88 mg	174 mg	7 %