



## LUBINA AL HORNO CON BRÓCOLI Y PATATAS [1,5P-2,5HC-1G]

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 porción individual de lubina [180 g]
- 2 tazas de brócoli crudo [176 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 pieza de limón [34 g]
- 2 unidades medianas de patata, cruda [440 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 200º
- 2º Limpia los filetes de lubina con un paño húmedo y colócalos en una bandeja de horno con papel vegetal.
- 3º Lava el brócoli y córtalo en floretes pequeños. Y lava, pela y corta las patatas en cubos.
- 4º Coloca el brócoli y las patatas alrededor de los filetes de lubina en la bandeja para hornear.
- 5º En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva con el diente de ajo picado. Pincela esta mezcla sobre los filetes de lubina y el brócoli. Exprime un poco de jugo de limón sobre el pescado y las verduras.
- 6º Coloca unas rodajas de limón sobre los filetes de lubina.
- 7º Hornea en el horno precalentado durante unos 15-20 minutos, o hasta que el pescado esté cocido y el brócoli esté tierno pero aún crujiente.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [692 g]	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	491 kcal	25 %
PROTEÍNA	6 g	40 g	79 %
H. CARBONO	10 g	66 g	25 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	1 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	41 %
SODIO	23 mg	158 mg	7 %