



LUBINA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE TRIGUEROS Y SETAS (+ PROTE)

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de seta
- 150 gramos de espárrago, verde
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 porción individual de lubina [180 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltea tus verduras en una sartén con una pizca de aceite y si quieres especia al gusto. En otra sartén sin aceite, pon tu filete de dorada o lubina por el lado de la piel y cuando esté prácticamente hecha dale la vuelta y déjala 3 minutos más o al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [410 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	273 kcal	14 %
PROTEÍNA	8 g	33 g	67 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	28 mg	114 mg	5 %