



## TILAPIA AL HORNO CON VERDURAS

 5 minutos

 25 minutos

 1 Ración

### INGREDIENTES

- 150 gramos de tilapia, raw
- 1 unidad grande de patata, cruda [370 g]
- 1 ración individual de calabaza, cruda [320 g]
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo [93 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharada sopera de pimienta, blanca [7 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picamos fino la piel del limón y hacemos una mezcla junto con la pimienta blanca y aove.
- 2º Abrimos el pescado y lo pintamos con el aceite de limón y pimienta. Le colocamos unas rodajas finas de limón.
- 3º Colocar en una fuente de horno las patatas, la calabaza y la cebolla. Salar y rociar con un aceite de ajo y perejil. Hornear 30' a 180°
- 4º Sacar la bandeja y colocar encima la Tilapia. Hornear otros 30'.
- 5º Emplatar

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [873 g]	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	540 kcal	27 %
PROTEÍNA	4 g	39 g	78 %
H. CARBONO	8 g	69 g	27 %
AZÚCARES	1 g	9 g	9 %
GRASA	1 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	16 g	64 %
SODIO	15 mg	135 mg	6 %