



### PESCADO AL HORNO CON PATATAS Y VERDURAS (1,5P-2,5HC-2G)

Pescado blanco al gusto (merluza, bacalao, etc.) con patatas y verduras al horno

🕒 45 minutos

🍴 1 porción

## INGREDIENTES

- 180 gramos de merluza, cruda o 180 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 300 gramos de patata, cruda
- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (105 g) o 1 unidad mediana de tomate (140 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (70 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)
- 1/4 unidad mediana de limón, crudo (46 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos las patatas en gajos medianos y el pimiento en rodajas y la cebolla en juliana, añadimos sal y el aceite y mezclamos bien.
- 2º Ponemos las patatas y las verduras en el horno hasta que estén hechas (unos 25-30 min a 180°C).
- 3º Cuando pasen 20 minutos de la cocción de las patatas añadimos el pescado y dejamos cocinar unos 10-15 minutos más o hasta que esté hecho el pescado.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (770 g)	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	600 kcal	30 %
PROTEÍNA	5 g	41 g	83 %
H. CARBONO	7 g	56 g	22 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	39 %
SODIO	28 mg	212 mg	9 %