



ARROZ CON CALABACÍN Y MERLUZA PLANCHA (1,5P-2,5HC-1,5G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de arroz
- 150 gramos de calabacín al Ajillo
- 180 gramos de merluza a la Plancha
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece el arroz 15 minutos y déjalo reposar otros 5 minutos más. Corta el calabacín a dados y pica el ajo. En una sartén caliente saltea hasta cocer. En otra sartén aparte con un poco de aceite haz la merluza y añade orégano por encima, sal y pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (395 g)	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	532 kcal	27 %
PROTEÍNA	9 g	36 g	73 %
H. CARBONO	14 g	57 g	22 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	4 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	143 mg	566 mg	24 %