



LUBINA PLANCHA CON ESPÁRRAGOS Y SETAS (2P-0,5HC-1,5G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de lubina
- 250 gramos de seta
- 200 gramos de espárrago, verde o 250 gramos de judías verdes en conserva
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (14 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 (739 g)	% DDR
ENERGÍA	60 kcal	439 kcal	22 %
PROTEÍNA	7 g	54 g	108 %
H. CARBONO	2 g	14 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	39 %
SODIO	68 mg	499 mg	21 %