



RAPE CON VERDURAS Y PATATA A LA PLANCHA (2P-2,5HC-2G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo (93 g)
- 250 gramos de rape, crudo
- 1 unidad mediana de puerro, crudo (150 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 300 gramos de patata, cruda
- 1 guarnición de calabacín, crudo (160 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir una patata pequeña.
- 2º Cortar la parte blanca del puerro, cortar la cebolleta en tiritas muy finas y cortar calabacín. Poner una sartén al fuego con una cucharada de aceite de oliva virgen y saltear las verduras hasta que estén blandas.
- 3º Poner encima un trozo de rape en plan plancha.
- 4º Poner encima de cada trozo de rape una cucharada de las verduras cocidas, el limón y una pizca de sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [897 g]	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	644 kcal	32 %
PROTEÍNA	6 g	51 g	102 %
H. CARBONO	6 g	57 g	22 %
AZÚCARES	1 g	13 g	15 %
GRASA	2 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	11 g	44 %
SODIO	19 mg	171 mg	7 %