



## MERLUZA CON MENESTRA [- PROTE]

Merluza con verduras al vapor

 15 minutos

 25 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 100 gramos de merluza, cruda
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 100 gramos de judías Verdes
- 100 gramos de guisantes
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar los lomos de merluza sobre una cama de verduras listas para cocer al vapor
- 2º Una vez cocinado aliñar con sal y aceite.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [345 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 89 kcal   | 305 kcal            | 15 %  |
| PROTEÍNA          | 8 g       | 27 g                | 53 %  |
| H. CARBONO        | 3 g       | 11 g                | 4 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 2 g                 | 3 %   |
| GRASA             | 4 g       | 12 g                | 17 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 2 g                 | 9 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g       | 9 g                 | 37 %  |
| SODIO             | 35 mg     | 120 mg              | 5 %   |