



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

Pescado blanco al gusto [merluza, bacalao, etc.] con patatas y verduras al horno

 45 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de merluza, cruda  180 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 200 gramos de patata, cruda
- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (105 g)  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)
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (14 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 (665 g)	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	488 kcal	24 %
PROTEÍNA	6 g	39 g	78 %
H. CARBONO	6 g	41 g	16 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	32 %
SODIO	30 mg	197 mg	8 %