



LUBINA PLANCHA CON ESPINACAS Y ANACARDOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 20 gramos de anacardo, crudo
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 ración individual de espinaca, cruda [90 g]
- 1 porción individual de lubina, cruda [180 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comenzar pelando la cebolla y partiéndola muy fina y, en una sartén, con un chorrito de aceite, saltear.
- 2º Añadir las hojas de espinacas y seguir rehogando con la sartén tapada.
- 3º Dejar hasta que se cuezan y salpimentar. En otro cazo, dorar los anacardos.
- 4º Pelar también los dientes de ajo y los picamos. Los añadimos cuando la cebolla comience a pochar.
- 5º Cuando estén listos, agregar las espinacas rehogadas con la cebolla y los ajos.
- 6º Sacar el salteado y usar la misma sartén u otra para hacer a la plancha la lubina [2-3 minutos por lado a fuego medio].

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [285 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	348 kcal	17 %
PROTEÍNA	13 g	37 g	74 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	6 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	63 mg	180 mg	8 %