



LUBINA AL HORNO CON BRÓCOLI Y PATATAS [2,5P-4HC-2G]

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 tazas de brócoli crudo [176 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 pieza de limón [34 g]
- 550 gramos de patata, cruda
- 250 gramos de lubina
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva [18 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 200º
- 2º Limpia los filetes de lubina con un paño húmedo y colócalos en una bandeja de horno con papel vegetal.
- 3º Lava el brócoli y córtalo en floretes pequeños, cortando también la cebolla. Y lava, pela y corta las patatas en cubos.
- 4º Coloca el brócoli y las patatas alrededor de los filetes de lubina en la bandeja para hornear.
- 5º En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva con el diente de ajo picado. Pincela esta mezcla sobre los filetes de lubina y el brócoli. Exprime un poco de jugo de limón sobre el pescado y las verduras.
- 6º Coloca unas rodajas de limón sobre los filetes de lubina.
- 7º Hornea en el horno precalentado durante unos 15-20 minutos, o hasta que el pescado esté cocido y el brócoli esté tierno pero aún crujiente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [1120 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	867 kcal	43 %
PROTEÍNA	6 g	63 g	126 %
H. CARBONO	9 g	102 g	39 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	2 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	0 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	16 g	63 %
SODIO	23 mg	258 mg	11 %