



ARROZ CON CALABACÍN Y MERLUZA PLANCHA (2P-2,5HC-2G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de arroz
- 150 gramos de calabacín al Ajillo
- 250 gramos de merluza a la Plancha
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece el arroz 15 minutos y déjalo reposar otros 5 minutos más. Corta el calabacín a dados y pica el ajo. En una sartén caliente saltea hasta cocer. En otra sartén aparte con un poco de aceite haz la merluza y añade orégano por encima, sal y pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [469 g]	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	636 kcal	32 %
PROTEÍNA	10 g	48 g	95 %
H. CARBONO	12 g	58 g	22 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	5 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	167 mg	781 mg	33 %