



MERLUZA CON MENESTRA (2P-0,5HC-2G)

Merluza con verduras al vapor

 15 minutos

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de merluza, cruda
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 150 gramos de judías Verdes
- 150 gramos de guisantes
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 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 (554 g)	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	535 kcal	27 %
PROTEÍNA	9 g	49 g	97 %
H. CARBONO	3 g	15 g	6 %
AZÚCARES	0 g	2 g	3 %
GRASA	4 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	13 g	53 %
SODIO	38 mg	210 mg	9 %