Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

PESCADO AL HORNO CON PATATAS Y VERDURAS (2P-3HC-2G)

Pescado blanco al gusto (merluza, bacalao, etc.) con patatas y verduras al horno

45 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de merluza, cruda (180 g) o 250 gramos de dorada, cruda o 275 gramos de panga, cruda
- 2 unidades medianas de patata, cruda (440 g)
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (210 g) o 2 unidades medianas de tomate (280 g)
- 1 guarnición de brécol, crudo (200 g) o 2 unidades pequeñas de pimiento verde, crudo (160 g)
- 1 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (140 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 unidad mediana de limón, crudo (185 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 180ºC).

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 (1182 g)	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	666 kcal	33 %
PROTEÍNA	4 g	50 g	101 %
H. CARBONO	6 g	76 g	29 %
AZÚCARES	1 g	13 g	15 %
GRASA	2 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	0 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	17 g	68 %
SODIO	40 mg	474 mg	20 %