



PEZ ESPADA A LA PARRILLA AL ESTILO GRIEGO (2P-2G)

 35 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 porciones individuales de pez espada, crudo (460 g)
- 1/4 vaso de zumo de limón, fresco (44 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1/2 cucharada de postre de orégano, seco (1 g)
- 1/2 cucharada sopera de perejil, fresco (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta la parrilla o la sartén a fuego medio-alto.
- 2º En un bol, mezcla el zumo de limón, aceite de oliva, ajo picado, orégano seco, sal y pimienta.
- 3º Coloca los filetes de pez espada en un recipiente poco profundo y vierte el adobo sobre ellos, asegurándote de que estén bien cubiertos.
- 4º Deja que se marine durante 15-20 minutos.
- 5º Asa los filetes de pez espada durante aproximadamente 4-5 minutos por cada lado, o hasta que estén cocinados.
- 6º Decora con perejil fresco y sirve caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (357 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 119 kcal | 424 kcal | 21 % |
| PROTEÍNA | 15 g | 54 g | 109 % |
| H. CARBONO | 1 g | 3 g | 1 % |
| AZÚCARES | 0 g | 1 g | 1 % |
| GRASA | 6 g | 22 g | 31 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 4 g | 21 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g | 1 g | 2 % |
| SODIO | 98 mg | 348 mg | 15 % |