



LUBINA PLANCHA CON ESPÁRRAGOS Y SETAS (2,5P-0,5HC-2G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 300 gramos de lubina
- 250 gramos de seta
- 250 gramos de judías verdes en conserva o 200 gramos de espárrago, verde
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltea tus verduras en una sartén con una pizca de aceite y si quieres especia al gusto. En otra sartén sin aceite, pon tu filete de dorada o lubina por el lado de la piel y cuando esté prácticamente hecha dale la vuelta y déjala 3 minutos más o al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (793 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	522 kcal	26 %
PROTEÍNA	8 g	63 g	126 %
H. CARBONO	2 g	14 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	0 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	39 %
SODIO	67 mg	534 mg	22 %