



## MERLUZA EN SALSA DE TOMATE (2P-0,5HC-2G)

Guiso fácil de merluza con tomate

 30 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 250 gramos de merluza, cruda
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 300 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos las verduras en cubitos y las dejamos pochar a fuego medio alto.
- 2º Una vez cocinado, añadimos el tomate y lo dejamos cocinar unos 20 minutos.
- 3º Una vez cocinado ponemos los lomos de merluza en la salsa de tomate y ponemos una tapa a la sartén para que se cocine la merluza (unos 10 minutos) y servimos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [694 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 68 kcal   | 472 kcal            | 24 %  |
| PROTEÍNA          | 7 g       | 48 g                | 97 %  |
| H. CARBONO        | 2 g       | 16 g                | 6 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 9 g                 | 10 %  |
| GRASA             | 3 g       | 23 g                | 33 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 4 g                 | 18 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 5 g                 | 21 %  |
| SODIO             | 75 mg     | 524 mg              | 22 %  |