Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

# 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 % |