



## RAPE CON VERDURAS Y PATATA A LA PLANCHA [2,5P-4HC-2G]

 1 porción

### INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [18 g]
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo [93 g]
- 300 gramos de rape, crudo
- 1 unidad mediana de puerro, crudo [150 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 550 gramos de patata, cruda
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir una patata pequeña.
- 2º Cortar la parte blanca del puerro, cortar la cebolleta en tiritas muy finas y cortar calabacín. Poner una sartén al fuego con una cucharada de aceite de oliva virgen y saltear las verduras hasta que estén blandas.
- 3º Poner encima un trozo de rape en planchita.
- 4º Poner encima de cada trozo de rape una cucharada de las verduras cocidas, el limón y una pizca de sal.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [1197 g]	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	865 kcal	43 %
PROTEÍNA	5 g	64 g	129 %
H. CARBONO	8 g	95 g	36 %
AZÚCARES	1 g	16 g	17 %
GRASA	2 g	21 g	31 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	15 g	61 %
SODIO	19 mg	228 mg	9 %