

**RAPE CON VERDURAS Y PATATA A LA PLANCHA [1,5P-2HC-1,5G]** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [14 g]
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo [93 g]
- 180 gramos de rape, crudo
- 1 unidad mediana de puerro, crudo [150 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 250 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 plan plancha.
- 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 [773 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	518 kcal	26 %
PROTEÍNA	5 g	39 g	77 %
H. CARBONO	6 g	49 g	19 %
AZÚCARES	2 g	13 g	14 %
GRASA	2 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	40 %
SODIO	17 mg	135 mg	6 %