

**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 %   |