



DORADA/LUBINA LA PLANCHA CON ESPINACAS, PATATA Y TOMATE CHERRY (1,5P1,5HC-1,5G)

Plato de pescado semigraso

🕒 20 minutos

🕒 20 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de lubina, cruda (180 g) o 1 unidad pequeña de dorada, plancha (190 g)
- 1 cucharada de postre de sal común
- 1 cucharada sopera de pimienta, negra
- 2 unidades "canario" de tomate maduro, crudo (150 g)
- 1 guarnición de espinaca, cruda
- 1 unidad mediana de patata, cruda (220 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cogemos la Dorada/Lubina y le añadimos un poco de sal y pimienta
- 2º Calentamos una sartén y vamos cocinando la Dorada/Lubina, a continuación añadimos las espinacas y los cherrys un par de minutos y tenemos comida lista
- 3º Le añadimos por último un poco de aceite de oliva virgen extra

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (548 g)	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	432 kcal	22 %
PROTEÍNA	7 g	39 g	77 %
H. CARBONO	6 g	35 g	13 %
AZÚCARES	1 g	7 g	7 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	30 %
SODIO	251 mg	1378 mg	57 %