Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

LUBINA PLANCHA CON ESPINACAS, TOMATE CHERRY Y PATATAS (1,5P-2HC-2G)

Plato de pescado semigraso

20 minutos
20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de lubina, cruda (180 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
- 300 gramos de patata, cruda
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cogemos la lubina y le añadimos un poco de sal y pimienta
2º Calentamos una sartén y vamos cocinando la 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 (659 g)	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	590 kcal	29 %
PROTEÍNA	6 g	41 g	81 %
H. CARBONO	8 g	53 g	21 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	38 %
SODIO	209 mg	1379 mg	57 %