



LUBINA AL PAPILOTE CON PATATA Y VERDURAS (2P-3HC-2G)

 15 minutos
 25 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 200 gramos de lubina, cruda
- 400 gramos de patata, cruda
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el papel de horno o molde de silicona especial para hacer al vapor
- 2º Poner las verduras en rodajas y la lubina cortada en filetes sin espina encima y condimentar al gusto (pimienta, tomillo, romero...)
- 3º Cerrar plegando los bordes para que no se salga el jugo y meter al horno o en la sartén tapada, unos 15 minutos y 5 de reposo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (884 g)	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	738 kcal	37 %
PROTEÍNA	6 g	53 g	105 %
H. CARBONO	8 g	74 g	28 %
AZÚCARES	1 g	11 g	12 %
GRASA	3 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	0 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	11 g	44 %
SODIO	26 mg	226 mg	9 %