



DORADA CON ARROZ Y VERDURAS (2P-2,5HC-2G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de arroz
- 250 gramos de dorada, cruda
- 100 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 2 gramos de sal yodada
- 1/2 unidad mediana de calabacín [160 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º El arroz se se hierve primero y se deja reposar.
- 2º La dorada se prepara al horno, añadiendo el tomate triturado de conserva, AOVE y sal.
- 3º La dorada se prepara a la plancha, junto a la cebolla y el calabacín cortados en juliana, añadiendo el tomate triturado de conserva.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [667 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	544 kcal	27 %
PROTEÍNA	8 g	51 g	103 %
H. CARBONO	10 g	64 g	24 %
AZÚCARES	0 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
SODIO	161 mg	1072 mg	45 %