



RODAJAS DE MERLUZA CON CALABACÍN (2P-0,5HC-1,5G)

Merluza, cebolla, calabacín, aceite oliva. Alérgenos: pescado.

 5 minutos
 30 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 260 gramos de merluza, congelada, cruda
- 1 unidad mediana de calabacín (320 g)
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (14 g)
- 1/4 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta y pela la cebolla en juliana y en una sartén añade el aceite y pon a sofreír unos 10 minutos, una vez que la cebolla esté casi transparente añade el calabacín cortado en tacos pequeños y lo dejamos en la sartén con la cebolla hasta que estén pochados los dos, aproximadamente uno 10 minutos más. Una vez terminada la verdura añadimos la merluza a la plancha para sellar por ambas partes y añadimos al plato para servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (650 g)	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	415 kcal	21 %
PROTEÍNA	8 g	49 g	99 %
H. CARBONO	2 g	12 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	57 mg	368 mg	15 %