



## MERLUZA EN SALSA DE TOMATE (1,5P-0,5HC-1,5G)

Guiso fácil de merluza con tomate

 30 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 200 gramos de merluza, cruda
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 250 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [14 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos las verduras en cubitos y las dejamos pochar a fuego medio alto.
- 2º Una vez cocinado, añadimos el tomate y lo dejamos cocinar unos 20 minutos.
- 3º Una vez cocinado ponemos los lomos de merluza en la salsa de tomate y ponemos una tapa a la sartén para que se cocine la merluza (unos 10 minutos) y servimos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [590 g]	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	378 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	39 g	78 %
H. CARBONO	3 g	15 g	6 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	73 mg	430 mg	18 %