



MERLUZA/BACALAO AL HORNO CON PATATA Y VERDURAS [1,5P-1HC-1G]

 10 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de merluza, cruda [180 g] o 1 porción individual de bacalao, fresco, crudo [175 g]
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para cocinar nuestra merluza al horno empezaremos por lavar, pelar y cortar la patata como para hacer patatas chips.
- 2º Se deben cortar muy finitas. Ten en cuenta que cuanto más gordas cortes las patatas, más tardarán en hacerse en el horno.
- 3º Mientras continuas con la receta, encender el horno y dejar que se vaya precalentando a 180º.
- 4º Colocar las patatas en una fuente grande en la que quepan también los filetes de merluza.
- 5º Lavar y cortar el pimiento verde, el rojo y la cebolla.
- 6º Colocar sobre las patatas los pimientos y la cebolla, salpimentar y vertir un buen chorro de aceite de oliva virgen extra.
- 7º Seguidamente remover todo con las manos o unas cucharas para que se impregnen bien todos los ingredientes.
- 8º Llevar bandeja con las verduras al horno y las cocinamos durante unos 20 minutos, aproximadamente.
- 9º Después sacar la bandeja, poner los filetes de merluza sobre la cama de verduras, salpimentar y hornear de nuevo unos 15min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [575 g]	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	363 kcal	18 %
PROTEÍNA	6 g	34 g	67 %
H. CARBONO	4 g	26 g	10 %
AZÚCARES	2 g	13 g	14 %
GRASA	2 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	26 %
SODIO	26 mg	150 mg	6 %