



## MERLUZA AL HORNO CON BONIATO

Plato sencillo, rico y que se prepara en un momento, también versión fast food

 10 minutos

 40 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 250 gramos de merluza, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 200 gramos de boniato, crudo

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para cocinar nuestra merluza al horno empezaremos por lavar, pelar y cortarle boniato como para hacer chips.
- 2º Se debe cortar muy finitas. Ten en cuenta que cuanto más gordas cortes el boniato, más tardará en hacerse en el horno.
- 3º Mientras continuas con la receta, encender el horno y dejar que se vaya precalentando a 180º.
- 4º Colocar el boniato en una fuente grande en la que quepan también los filetes de merluza.
- 5º Salpimentar y verter un buen chorro de aceite de oliva virgen extra.
- 6º Hornea el boniato durante 15-20 minutos, hasta que empiece a ablandarse y a dorarse ligeramente.
- 7º Saca la bandeja del horno, coloca los filetes de merluza sobre la cama de boniato, salpimenta al gusto y añade otro chorrito de aceite de oliva si lo deseas.
- 8º Introduce de nuevo la bandeja en el horno y hornea todo junto durante 12-15 minutos, dependiendo del grosor de los filetes de merluza.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [459 g]	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	513 kcal	26 %
PROTEÍNA	10 g	47 g	93 %
H. CARBONO	10 g	46 g	18 %
AZÚCARES	5 g	21 g	24 %
GRASA	3 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	55 mg	255 mg	11 %