



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

- 200 gramos de merluza, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 150 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 180°.
- 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 [359 g]	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	416 kcal	21 %
PROTEÍNA	10 g	37 g	74 %
H. CARBONO	10 g	35 g	13 %
AZÚCARES	4 g	16 g	18 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	56 mg	202 mg	8 %