

## PESCADO BLANCO AL HORNO CON BONIATO Y VERDURAS ASADAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 200 gramos de boniato, crudo
- 100 gramos de berenjena, cruda
- 150 gramos de calabacín, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 200 gramos de bacalao, fresco, crudo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca todo en la bandeja, pon todas las verduras + el bacalao crudo en la bandeja juntos y riega con la cucharada de aceite de oliva.
- 2º Coloca todo en la bandeja, pon todas las verduras + el bacalao crudo en la bandeja juntos y riega con la cucharada de aceite de oliva.
- 3º Hornear 25–30 minutos a 180 °C, todo junto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [659 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	507 kcal	25 %
PROTEÍNA	6 g	42 g	84 %
H. CARBONO	8 g	53 g	20 %
AZÚCARES	4 g	28 g	31 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	39 %
SODIO	28 mg	182 mg	8 %