Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

DORADA/LUBINA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE TRIGUEROS Y SETAS

1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de dorada, cruda
- 100 gramos de seta
- 150 gramos de espárrago, verde
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Saltea tus verduras en una sartén con una pizca de aceite y si quieres especia al gusto. En otra sartén sin aceite, pon tu filete de dorada o lubina por el lado de la piel y cuando esté prácticamente hecha dale la vuelta y déjala 3 minutos más o al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (435 g)	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	249 kcal	12 %
PROTEÍNA	8 g	37 g	74 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	32 mg	141 mg	6 %