



MERLUZA AL HORNO CON GAMBAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 6-8 unidades medianas de gamba quisquilla, cruda [frescas o congeladas]
- 150 gramos de merluza, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una bandeja apta para horno echar un chorrito de aceite, colocar el pescado y añadir un poco de agua.
- 2º Cocinar durante 10 minutos aprox. a 180°C
- 3º Añadir las gambas y dejar cocinar durante 10 minutos más, echando siempre un ojo a nuestro horno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (186 g)	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	204 kcal	10 %
PROTEÍNA	17 g	32 g	64 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	102 mg	189 mg	8 %