



MERLUZA A LA PLANCHA Y ESPINACAS SALTEADAS CON GARBANZOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 180gr de merluza
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 100 gramos de garbanzo, en conserva
- 1 gramo de pimentón, en polvo
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 gramo de sal común
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- Jugo de medio limón
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén caliente pon aceite y saltea el ajo picado. Añade las espinacas y mezcla hasta que reduzcan su tamaño, añade la cucharada de pimentón y mezcla rápidamente para que no se queme. Ahora incorporamos los garbanzos previamente lavados y escurridos y salpimentamos al gusto. Mezclamos y reservamos. Por otro lado ponemos la merluza en sartén caliente con un chorro de aceite. Cuando le demos la vuelta le añadimos el chorrito de limón y el orégano.
- 2º En una sartén caliente por aceite y saltea las espinacas hasta que reduzcan su tamaño, añade la cucharada de pimentón y mezcla rápidamente para que no se queme.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (311 g)	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	294 kcal	15 %
PROTEÍNA	12 g	36 g	72 %
H. CARBONO	5 g	17 g	7 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	251 mg	781 mg	33 %