



MERLUZA CON CEBOLLA AL MICROONDAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 porción individual de merluza, cruda [180 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar el lomo de merluza, que dejamos con piel pero sin espinas. Pelar, lavar y trocear la cebolla en trozos regulares. Con un poco de aceite de oliva y un vasito de agua, colar la cebolla en un recipiente apto para microondas.
- 2º Tapar el recipiente con un papel film y cocinar a potencia máxima durante 8 minutos. Sobre la cebolla cocinada, colocar el lomo de merluza limpio con la piel hacia abajo y en contacto con la cebolla.
- 3º Cocinar al 75% de la potencia máxima durante 3 minutos. Dejar reposar tapado 2 minutos antes de abrir el papel film.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [230 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	180 kcal	9 %
PROTEÍNA	11 g	24 g	49 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	3 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	54 mg	124 mg	5 %