



MERLUZA CON PIMIENTO AL MICROONDAS

Receta rápida, nutritiva y fácil de hacer

 11 horas
 15 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de pimiento rojo y verde congelado [Mercadona]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 3 Patatas de patatas cocidas de bote [Y barra] [90 g]
- 1 porción individual de merluza, cruda [180 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavamos la merluza y la colocamos en un recipiente apto para microondas. Sazonamos con ajo, perejil y pimienta, el pimiento rojo y verde, las patatas en rodajas y el aceite de oliva.
- 2º Calentamos en él microondas unos 10 minutos max, tapando el recipiente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [370 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	375 kcal	19 %
PROTEÍNA	8 g	30 g	59 %
H. CARBONO	4 g	16 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	133 mg	492 mg	20 %