Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

MERLUZA EN SALSA VERDE

0.9 Raciones

INGREDIENTES

- 1 porción individual de merluza, cruda (180 g)
- Puñado de almejas
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- Perejil al gusto
- 40 gramos de vino blanco, 11°
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 cucharada sopera de guisante, congelado, crudo (25 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sofríe la cebolla y el ajo, cuando esté transparente añade la merluza y deja un minuto por cada lado

2º Añade las almejas y el vino, deja evaporar

3º Añade los guisantes, las almejas y el vino, deja evaporar con la tapa puesta, añade un poco de agua si hace falta. Deja cocinar fuego medio durante 4-5 minutos y termina añadiendo perejil y dejando un último minuto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (365 g)	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	323 kcal	16 %
PROTEÍNA	12 g	42 g	85 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	54 mg	198 mg	8 %