



MERLUZA AL HORNO CON PATATA Y VERDURAS

 10 minutos 40 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de merluza, cruda [180 g]
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para cocinar nuestra merluza al horno empezaremos por lavar, pelar y cortar la patata como para hacer patatas chips.
- 2º Se deben cortar muy finitas. Ten en cuenta que cuanto más gordas cortes las patatas, más tardarán en hacerse en el horno.
- 3º Mientras continuas con la receta, encender el horno y dejar que se vaya precalentando a 180º.
- 4º Colocar las patatas en una fuente grande en la que quepan también los filetes de merluza.
- 5º Lavar y cortar el pimiento verde, el rojo y la cebolla.
- 6º Colocar sobre las patatas los pimientos y la cebolla, salpimentar y verter un buen chorro de aceite de oliva virgen extra.
- 7º Seguidamente remover todo con las manos o unas cucharas para que se impregnen bien todos los ingredientes.
- 8º Llevar bandeja con las verduras al horno y las cocinamos durante unos 20 minutos, aproximadamente.
- 9º Después sacar la bandeja, poner los filetes de merluza sobre la cama de verduras, salpimentar y hornear de nuevo unos 15min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [535 g]	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	300 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	34 g	67 %
H. CARBONO	5 g	25 g	10 %
AZÚCARES	2 g	12 g	13 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	31 mg	164 mg	7 %