



MERLUZA AL PAPILOTE CON VERDURAS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de merluza, cruda [180 g]
- 1/2 unidad pequeña de zanahoria, cruda [23 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo [80 g]
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1/2 unidad mediana de puerro, crudo [75 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos la cebolleta y la picamos, hacemos lo mismo con el resto de verduras, todo picadito finamente. Lo salteamos a fuego fuerte en una sartén con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y un poco de sal. No hay que cocinarlo en exceso ya que luego se terminan en el horno.
- 2º En un trozo de papel aluminio ponemos una cama con estas verduras, encima colocamos el trozo de merluza, añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y formamos un paquete con el papel bien cerrado. Metemos estos paquetes en el horno, precalentado, a 180°C unos 8 o 10 minutos. Servimos los paquetes en el plato, cuando los abramos desprenderán todo el aroma.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [345 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 67 kcal | 230 kcal | 12 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 30 g | 60 % |
| H. CARBONO | 2 g | 7 g | 3 % |
| AZÚCARES | 2 g | 7 g | 8 % |
| GRASA | 2 g | 9 g | 12 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 7 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 13 % |
| SODIO | 46 mg | 159 mg | 7 % |