



MERLUZA CON PISTO Y HUEVO

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de pisto de verduras [Mercadona]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 porción individual de merluza, cruda [180 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º EN UNA SARTÉN PONEMOS LA MERLUZA Y CUANDO LE DEMOS LA VUELTA LE AÑADIMOS UN PELIN MAS DE LA MITAD DEL BOTE DE PISTO Y CALENTAR A FUEGO MEDIO
- 2º CUANDO ESTÉ CALIENTE AÑADIR EL HUEVO Y TAPAR Y LISTO. TAMBIEN PUEDES CALENTAR LA MERLUZA EN EL MICROONDAS Y EL PISTO TAMBIEN, EL HUEVO PUEDES HACERLO EN LA PLANCHA O PONERLO COCIDO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [405 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	396 kcal	20 %
PROTEÍNA	9 g	36 g	72 %
H. CARBONO	5 g	20 g	8 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	148 mg	601 mg	25 %