Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

MERLUZA CON GUISANTES Y CHAMPIÑONES

1 porción

INGREDIENTES

- Perejil al gusto
- 200 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 guarnición de guisante, congelado, hervido (125 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1 porción individual de merluza, cruda (180 g)
- 1 lata pequeña de champiñón, en conserva (125 g)
- 1 cucharada sopera rasa de harina de trigo (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Rehogar el ajo y la cebolla en una sartén y añadir un poco de guindilla fresca picada (opcional) para darle un toque diferente.

2º Cuando el ajo empezar a dorarse, añadir los champiñones y los guisantes. Mezclar verter el agua, añadir la cucharada de harina y remover

3º Agregar después el perejil picado y rectificar de sal. Dejar cocer a fuego vivo unos 10 minutos sin dejar de remover para evitar los grumos, Si es necesario añadir más agua

4º Añadir la merluza y dejar cocer a fuego vivo unos 5 minutos sin parar de remover para que no se formen grupos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (664 g)	% DDR
ENERGÍA	54 kcal	357 kcal	18 %
PROTEÍNA	6 g	39 g	79 %
H. CARBONO	3 g	21 g	8 %
AZÚCARES	1 g	7 g	7 %
GRASA	1 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	14 g	55 %
SODIO	132 mg	879 mg	37 %