



MERLUZA CON TOMATE

 1 porción

INGREDIENTES

- Medio pimiento verde
- Medio pimiento rojo
- 1/4 e cebolla
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 150 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 150 gramos de merluza, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comprueba que la merluza está limpia, sin espinas. Echa un poco de aceite en una sartén. Cuando esté caliente, agrega el ajo finamente picado y deja que se cocine. A continuación, agrega la merluza con un poco de sal y dórala, a fuego medio, por ambos lados. Retira y reserva. Pica el pimiento verde y la cebolla. En una sartén, con un chorrito de aceite, cocina el pimiento y la cebolla. Cuando veas que están blanditos, agrega la salsa de tomate. Revuelve bien y deja que se mezcle durante 3-4 minutos. Añade a la sartén la merluza que tenías reservada. Mézclala suavemente con la salsa de tomate y deja todos los ingredientes al fuego durante 3 minutos más. Retírala y sirve en tu plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (418 g)	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	239 kcal	12 %
PROTEÍNA	7 g	29 g	59 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	69 mg	290 mg	12 %