



## LUBINA AL MICROONDAS CON CALABACÍN

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Chorrillo de limón
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]
- 1 porción individual de lubina, cruda [180 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Servir caliente.
- 2º Cortar los calabacines a bastones y poner en un recipiente para microondas.
- 3º Colocar la lubina con un poco de aceite y zumo de limón, tapar con film transparente y cocinar a máxima potencia durante 4 minutos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [303 g]	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	188 kcal	9 %
PROTEÍNA	9 g	28 g	55 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	30 mg	91 mg	4 %