

**LUBINA AL HORNO CON TOMATES Y TRIGUEROS** 1 porción**INGREDIENTES**

- 100gr de espárragos verdes
- 1 tomate
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- Perejil al gusto
- 50 gramos de pan rallado
- 1 porción individual de lubina, cruda (180 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner el pan rallado, la albahaca, los piñones y aceite de oliva en un recipiente. Triturar todo y reservar.
- 2º Cubrir la lubina con la mezcla reservada. Poner en una bandeja de horno junto con el tomate cortado a mitades, y las puntas de los espárragos.
- 3º Introducir la bandeja en el horno y dejar que se cocine a 200 °C durante unos 8-14 minutos (comprobar que está cocinado, ya que esto ca a depender de la pieza y del horno). Sacar del horno y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (378 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 102 kcal | 385 kcal | 19 % |
| PROTEÍNA | 11 g | 41 g | 82 % |
| H. CARBONO | 10 g | 39 g | 15 % |
| AZÚCARES | 2 g | 6 g | 7 % |
| GRASA | 2 g | 7 g | 10 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 11 % |
| SODIO | 119 mg | 449 mg | 19 % |