



## LUBINA CON ESPINACAS Y PIÑONES

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 20 gramos de piñón, crudo
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 ración individual de espinaca, cruda [90 g]
- 1 porción individual de lubina, cruda [180 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comenzar pelando la cebolla y partiéndola muy fina y, en una sartén, con un chorrito de aceite, saltear.
- 2º Añadir las hojas de espinacas y seguir rehogando con la sartén tapada.
- 3º Dejar hasta que se cuezan y salpimentar. En otro cazo, dorar los piñones.
- 4º Pelar también los dientes de ajo y los picamos. Los añadimos cuando la cebolla comience a pochar.
- 5º Cuando estén listos, agregar las espinacas rehogadas con la cebolla y los ajos. Rellenar las lubinas con las espinacas y regar con un poco de aceite de oliva.
- 6º Precalentar el horno a unos 220 grados e introducir la lubina unos 10 minutos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [285 g]	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	372 kcal	19 %
PROTEÍNA	13 g	36 g	73 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	8 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	62 mg	178 mg	7 %