



## LUBINA A LA ESPALDA

 0.5 porción

### INGREDIENTES

- 1 porción individual de lubina, cruda [180 g]
- 3 dientes de ajo, crudo [12 g]
- 30 gramos de limón, zumo, fresco
- 1 cucharada de postre de vinagre [5 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 180 grados
- 2º Preparar sal pimentando y manchandola con aceite la lubina en una bandeja de horno
- 3º En una sartén sofreir lentamente los dientes de ajo con perejil. Una vez cocinados añadir el vinagre y el limon a la sartén.
- 4º Meter al horno la lubina y a los 10 min echar el sofrito por encima
- 5º En 5 min mas servirlo

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PLATO (398 g)	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	427 kcal	21 %
PROTEÍNA	16 g	62 g	125 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
SODIO	56 mg	222 mg	9 %