Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

LUBINA A LA PLANCHA

1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de lubina, cruda (180 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocinar la lubina con poco AOVE o sin él en una sartén antiadherente. Primero por la parte de la piel durante unos 5 minutos aprox, darle la vuelta y dejarlo 3 minutos más o al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (151 g)	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	152 kcal	8 %
PROTEÍNA	20 g	31 g	62 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	70 mg	106 mg	4 %