



## BROCHETAS DE MERLUZA Y GAMBAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 12 unidades medianas de gamba quisquilla, cruda [144 g]
- 1 porción individual de merluza, cruda [180 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ensartar la merluza en dado pequeños, el pimiento también en dados y las gambas de forma alterna.
- 2º Hacer 2-3 brochetas y cocinar a la plancha con un poco de aceite.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [293 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	251 kcal	13 %
PROTEÍNA	13 g	39 g	78 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
SODIO	88 mg	257 mg	11 %