



PIMIENTOS RELLENOS DE MERLUZA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- queso rallado para fundir en el horno
- 80 gramos de champiñón, crudo
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [210 g]
- 1 rodaja mediana de merluza, cruda [90 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Vaciar los pimientos y asarlos al horno
- 2º Saltear verduras con aceite en la sartén y añadir el pescado y los champiñones
- 3º Rellenar los pimientos con la mezcla de la sartén.
- 4º Añadir un poco de queso para gratinar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [395 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	269 kcal	13 %
PROTEÍNA	6 g	22 g	45 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	4 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	146 mg	576 mg	24 %