



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 % |