



DORADA A LA PLANCHA

Rápida de cocinar

 10 minutos

 0.9 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de dorada, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hacer la dorada a la plancha sobre papel de hornear con una pizca de sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR DORADA A LA PLANCHA (200 g)	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	156 kcal	8 %
PROTEÍNA	17 g	34 g	68 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	—	—	—
SODIO	73 mg	146 mg	6 %