Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

LENGUADO CON ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA

1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de lenguado, crudo (175 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 5-6 espárragos a la plancha

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner el lenguado a la plancha
2º Hacer también los esparragos a la plancha
3º Servirlos en el mismo plato

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (253 g)	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	189 kcal	9 %
PROTEÍNA	12 g	29 g	59 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	60 mg	152 mg	6 %