



## PESCADO BLANCO CON SALSA TAHINE

 40 minutos

 50 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 porción de pescado blanco fileteado [35 g]
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1/2 cucharada sopera de perejil, fresco [2 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 oz de tahini (mantequilla de ajonjolí/sésamo) [28 g]
- Chorrillo de limón
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para preparar la salsa: luciar el tahine con ajo, limón, sal, pimienta y agua. La consistencia debe quedar cremosa; no líquida.
- 2º Sazonar el pescado con sal y pimienta. Puedes usar róbalo, mero, tilapia. Colocar pescado en un refractario para hornear
- 3º Sofreír la cebolla en aceite de oliva y añadirla al pescado en el refractario.
- 4º Bañar los filetes con la salsa de tahini y perejil picado.
- 5º Cubrir refractario con papel aluminio y hornear a 350F durante 40 minutos.
- 6º Puedes decorar con más perejil fresco. Acompañar este plato con arroz y/o ensalada.
- 7º Variación: puedes sustituir el filete de pescado por pechuga de pollo. Será igual de sabroso!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [140 g]	% DDR
ENERGÍA	199 kcal	277 kcal	14 %
PROTEÍNA	9 g	12 g	25 %
H. CARBONO	10 g	13 g	5 %
AZÚCARES	3 g	4 g	4 %
GRASA	15 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	14 %
SODIO	32 mg	44 mg	2 %