Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

TRUCHA A LA PLANCHA CON CEBOLLA Y TOMATE

1 porción

INGREDIENTES

- 1 Trucha
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo (140 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Podemos hacer la receta a la plancha o al horno, siempre utilizando poquito aceite. En la bandeja del horno añadimos la trucha y las verduras (lavadas y cortadas previamente), añadimos un poco de aceite, sal y alguna especia como eneldo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (354 g)	% DDR
ENERGÍA	45 kcal	160 kcal	8 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	42 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	22 mg	78 mg	3 %