Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

LENGUADO AL HORNO CON VERDURAS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de lenguado, crudo (175 g)
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 porción ensalada de zanahoria, cruda (50 g)
- 50 gramos de puerro, crudo
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Se corta la patata en rodajas muy finas.
2º Se corta el resto de las verduras en julianas.
3º Los lenguados se le quita la piel y las espinas exteriores que se encuentran en los laterales.
4º Se coloca sobre el papel de aluminio en el centro, la verdura cubriendola con las patatas y se sazona.
5º Se agrega un chorrito de aceite y un chorrito de vino blanco.
6º Se coloca el lenguado.
7º Se cierra bien con papel de aluminio para que no se salga nada.
8º Se mete en el horno durante 20 minutos a una temperatura de 180 grados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (375 g)	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	251 kcal	13 %
PROTEÍNA	10 g	38 g	75 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	1 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	65 mg	244 mg	10 %