



RODABALLO AL HORNO

 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de rodaballo, crudo
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo (93 g)
- 1/2 cucharada de café de pimienta, negra (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar el horno a 180º C. Mientras, cortar en rodajas finas la cebolla y la patata pelada. Colocar ambas en una bandeja con papel de hornear. Regar con un poco de aceite y salpimentar.
- 2º Colocar encima el rodaballo limpio y regar con el zumo de medio limón. Salpimentar y añadir, si apetece, unas hierbas de provenza.
- 3º Hornear unos 20 minutos. Si las patatas no son muy finas, hornear primero unos minutos antes del pescado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (382 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	251 kcal	13 %
PROTEÍNA	9 g	36 g	72 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	2 g	7 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	44 mg	168 mg	7 %