



MERLUZA CON VERDURAS Y BONIATO AL MICROONDAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 150 gramos de merluza, cruda
- 1 unidad pequeña de boniato, crudo [90 g]
- 6 unidades de espárrago, verde [150 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el boniato y poner en un envase especial para microondas
- 2º Cocinar durante 10-15 min
- 3º Cortar la merluza en rodajas y meter en el microondas por 4 min junto con los espárragos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [370 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	298 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	31 g	61 %
H. CARBONO	6 g	23 g	9 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
SODIO	41 mg	152 mg	6 %