



## CABALLA ASADA CON PATATAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 porción individual de caballa, cruda [240 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad grande de tomate [260 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En primer lugar, limpiamos las caballas, las abrimos por la mitad y los sazonamos con sal y pimienta.
- 2º Pelamos y cortamos en finas rodajas la patata y la cebolla.
- 3º A continuación, colocamos la patata y la cebolla en una fuente para horno con un poco de aceite de oliva y sal.
- 4º Lo introducimos en el horno a 200º durante 15 minutos.
- 5º Sacamos la fuente del horno y colocamos las caballas encima de las patatas y la cebolla medio asadas.
- 6º Volvemos a introducir la fuente en el horno durante 10-15 minutos a la misma potencia.
- 7º Por último, servimos el pescado en un plato junto con las patatas y la cebolla.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [560 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	459 kcal	23 %
PROTEÍNA	6 g	33 g	66 %
H. CARBONO	5 g	27 g	10 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
SODIO	38 mg	214 mg	9 %