



Dietista-Nutricionista · CV00363



🕩 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.
- 4° Lo introducimos en el horno a 200° durante 15 minutos.
- 5° 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 % |