Sonia Ruiz

MERO A LA PLANCHA CON PISTO Y ARROZ

45 minutos
50 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de mero, crudo
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (70 g)
- 100 gramos de pimiento morrón, en conserva
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 100 gramos de calabacín, hervido
- 50 gramos de pimiento verde, hervido
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- Sal
- Pimienta molida
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 125gr de arroz hervido

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Corta las verduras y póchalas en la sartén hasta cocer. Salpimenta al gusto y reserva.
2º Condimenta los filetes con sal y pimienta a ambos lados.
3º Echa un chorrito de aceite de oliva en la plancha. Si los filetes tienen piel, vas a colocarlos de ese lado sobre la plancha; si no tienen, los cocinarás 2 a 3 minutos de cada lado.
4º En este momento, armas el plato con una cama del pisto de vegetales que tienes recién hecho y pondrás un filete de mero encima.
5º Finalmente cocemos arroz y lo incorporamos con el resto del plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (693 g)	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	443 kcal	22 %
PROTEÍNA	6 g	42 g	83 %
H. CARBONO	7 g	48 g	19 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	1 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
SODIO	119 mg	825 mg	34 %