



MERLUZA CON PISTO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 40 gramos de pimiento rojo, crudo
- 40 gramos de pimiento verde, crudo
- 50 gramos de tomate maduro, crudo
- 30 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 porción individual de merluza, congelada, cruda (180 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y pica la cebolla, los pimientos, los tomates y el ajo.
- 2º En una sartén con aceite sofríe el ajo y la cebolla. A continuación añade los pimientos y saltea durante 4-5 minutos a fuego medio.
- 3º Añade a la sartén el tomate natural cortado en dados y un poco de sal. Remueve para que se integre con el resto de ingredientes. Verás que poco a poco el agua de los tomates se irá absorbiendo. Pon el fuego suave y deja que se cocinen las verduras hasta que estén tiernas.
- 4º Coloca el pisto en un recipiente apto para el horno. Sobre el pisto coloca las rodajas de merluza previamente salpimentadas por ambos lados y cocina en el horno a 200°C durante 5-7 minutos. Saca el recipiente del horno, coloca la comida sobre tu plato y acompáñalo con un poco de cuscús.
- 5º Si prefieres no emplear horno, puedes cocinar la merluza en la propia sartén que contiene el pisto. Entonces coloca la merluza en la sartén que contiene el pisto y cocinar a fuego suave unos 10-12 minutos. A mitad de cocción dales la vuelta para que se cocinen por ambos lados. Luego, sirve en los platos la merluza con el pisto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (330 g)	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	256 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	28 g	55 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	405 mg	1338 mg	56 %