

GALLO AL HORNO CON PATATAS, CALABACÍN Y BERENJENA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 vaso de vino blanco, 11° [50 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 1 porción individual de gallo, crudo [270 g]
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]
- 1 guarnición de berenjena, cruda [180 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la patata y la verdura en láminas y colocar en el fondo de un recipiente para horno.
- 2º Colocar el pescado encima y agregar el vino blanco y un chorrito de agua.
- 3º Cocinar durante 15 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [552 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	367 kcal	18 %
PROTEÍNA	6 g	32 g	65 %
H. CARBONO	4 g	22 g	8 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	37 mg	204 mg	9 %