

LUBINA AL HORNO CON TOMATE Y ESPÁRRAGOS VERDES

1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de espárrago verde, hervido
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 50 gramos de pan rallado
- 1 porción individual de lubina, cruda [180 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner el pan rallado, la albahaca, los piñones y aceite de oliva en un recipiente. Triturar todo y reservar.
- 2º Cubrir la lubina con la mezcla reservada. Poner en una bandeja de horno junto con el tomate cortado a mitades, y las puntas de los espárragos.
- 3º Introducir la bandeja en el horno y dejar que se cocine a 200 °C durante unos 8-14 minutos (comprobar que está cocinado, ya que esto ca a depender de la pieza y del horno). Sacar del horno y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [378 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	385 kcal	19 %
PROTEÍNA	11 g	41 g	82 %
H. CARBONO	10 g	39 g	15 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	119 mg	449 mg	19 %