

## MERLUZA AL HORNO CON BERENJENA Y CEBOLLA

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 cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 porción individual de merluza, cruda [180 g]
- 1 guarnición de berenjena, cruda [180 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la berenjena y la cebolla 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 12-15 minutos en función del horno.
- 4º Servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [410 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	310 kcal	15 %
PROTEÍNA	7 g	29 g	58 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	3 g	10 g	12 %
GRASA	3 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	36 mg	149 mg	6 %