



MERLUZZO ALLE VERDURINE M

 1 porzione

INGREDIENTI

- 200 grammi di merluzzo
- 40 grammi di porri o cipollotti
- 100 grammi di carote
- 100 grammi di zucchine
- 70 grammi di fagiolini
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Si può scegliere se ottenere una cremina da accompagnare al pesce, in tal caso grattugiare carote e zucchine e tagliare a tocchetti i fagiolini, altrimenti accontentarsi di tagliare le verdure a dadini minuti.
- 2° Scaldare l'olio e versare le verdure, aggiungere il sale e attendere che appassiscano.
- 3° Adagiare sul letto di verdure il pesce, aggiungere un po' di acqua se necessario e cuocere a fiamma dolce per circa 15 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (519 g)	% AR
ENERGIA	56 kcal	291 kcal	15 %
PROTEINE	7 g	39 g	77 %
CARBOIDRATI	2 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	2 g	13 g	14 %
LIPIDI	2 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	8 g	30 %
SODIO	49 mg	255 mg	11 %