



## FILETE DE PESCADO AL LIMÓN

Recetas nutritivas para tu salud...

 10 minutos

 15 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 porción de filete de pescado (40 g)
- 1/4 taza de caldo de pollo knorr (60 g)
- 3/4 taza de jugod de limón (180 g)
- 1 cucharada de mayonesa light (14 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar el caldo de Pollo con el jugo de limón hasta formar una pasta.
- 2º Incorporar la mayonesa y con esa mezcla untar los filetes de pescado.
- 3º Cocinar los filetes por 10 minutos en un sartén de teflón, calentado previamente a temperatura media.
- 4º servir acompañando de verduras. (Decora con sal de grano y especias).

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [294 g]	% DDR
ENERGÍA	45 kcal	132 kcal	7 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	7 mg	19 mg	6 %
SODIO	101 mg	298 mg	12 %
H. CARBONO	7 g	21 g	7 %
AZÚCARES	3 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	—