

MERLUZA AL VAPOR FODMAP

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de merluza, cruda (180 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g), tomillo y romero

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente para la cocción al vapor, colocar el pescado limpio, rociarlo de aceite de oliva y colocar encima unos ramilletes de tomillo y romero.
- 2º Si no tenemos vaporera, podemos hacer un envoltorio hueco con papel de aluminio y cocinarlo al horno 20 minutos.
- 3º Cocinar unos 10 minutos al vapor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (157 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	134 kcal	7 %
PROTEÍNA	15 g	24 g	47 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	74 mg	116 mg	5 %