

**RAPE CON VERDURAS A LA PLANCHA Y PATATA.** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo [93 g]
- 4 rodajas medianas de rape, crudo [400 g]
- 1 unidad mediana de puerro, crudo [150 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir una patata pequeña.
- 2º Cortar la parte blanca del puerro, cortar la cebolleta en tiritas muy finas y cortar calabacín. Poner una sartén al fuego con una cucharada de aceite de oliva virgen y saltear las verduras hasta que estén blandas.
- 3º Poner encima un trozo de rape en plan plancha.
- 4º Poner encima de cada trozo de rape una cucharada de las verduras cocidas, el limón y una pizca de sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [808 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 45 kcal | 364 kcal | 18 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 40 g | 80 % |
| H. CARBONO | 3 g | 28 g | 11 % |
| AZÚCARES | 1 g | 9 g | 10 % |
| GRASA | 1 g | 8 g | 12 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 6 g | 26 % |
| SODIO | 15 mg | 124 mg | 5 % |