

Merluza a la Plancha

MERLUZA A LA PLANCHA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Merluza.	70 gr.
Ajo.	4 gr.
Aceite.	3 ml.
Perejil	0,5 gr.
Sal	0,25 gr.
Limón	10 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Ponemos a calentar la plancha o sartén con el aceite y cuando esté fuerte se pone la merluza sazonada hasta dorarla por las dos caras. Cuando esté hecha ponemos por encima el ajo y perejil muy picados y mezclado con una gotas de aceite y limón.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
98	10	19	3	3

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

