

## Trenza de pescado acompañado de timbal de verduras



### Ingredientes para 4 personas

- 350g de perca.
- 3 tomates.
- 3 calabacines.
- 1 caballa.
- 1 filete de gallo.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 4 cucharadas de aceite de albahaca.

### Preparación

- 1) Cortar el calabacín en dados y agregar una cucharada de aceite. Cocinarlo en un recipiente tapado en el microondas durante 4 minutos. Dejarlo reposar sin destapar.
- 2) Cortar el tomate a dados, añadir el aceite de albahaca y remover bien.
- 3) En un aro montar el timbal: poner primero una capa de calabacín, agregar después otra de tomate y así sucesivamente. Desmoldar en el plato o fuente donde luego se va a servir el pescado.
- 4) Pedir al pescadero que nos prepare el gallo, la caballa y la perca a filetes.
- 5) Cortar los filetes en tiras de 2 cm de ancho, y todo el largo del filete. Trenzarlos, formando una trenza por persona.
- 6) Cocinar las trenzas con una cucharada de aceite en el microondas durante 3 minutos a máxima potencia.
- 7) Montaje: Colocar la trenza de pescado al lado del timbal de verduras y decorar con un cordón de aceite de albahaca.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 348,37 Kcal; Proteínas: 26,13 g; Hidratos de carbono: 6,32 g;  
Grasas: 24,15 g;

### Comentario nutricional

La perca y el gallo son pescados blancos de bajo contenido en grasa y ricos en potasio. La caballa se encuadra dentro de los pescados azules, se destaca su grasa rica en ácidos grasos omega-3, y también rica en potasio, ideal combinación para hipertensión.

El tomate y el calabacín son alimentos de muy bajo valor energético, por lo que se consideran idóneos para dietas de control de peso. Su contenido en fibra les confiere propiedades laxantes y debido a su alto contenido en potasio y escaso en sodio, son considerados alimentos con efecto diurético recomendado para pacientes con hipertensión.