

Merluza con tomate y aceitunas



Ingredientes para 4 personas

- 2 cebollas tiernas.
- 4 lomos de merluza.
- 2 tomates.
- 50 gramos de aceitunas negras.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 cucharada de vino de jerez.
- 1 pizca de sal.
- 1 pizca de pimienta negra.
- 1 cucharada de ajo picado.

Preparación

- 1) Cortar la cebolla a láminas haciendo un lecho, con un poco de aceite y el ajo Taparlo y cocinarlo a máxima potencia en el microondas 4 minutos.
- 2) Pelar los tomates y cortarlos en rodajas. Cortar también las aceitunas.
- 3) Poner la merluza encima de la cebolla, con un poco de jerez y el tomate encima de la merluza. Añadir las aceitunas a los lados y el aceite. Cocerlo durante 6 minutos en el microondas a máxima potencia.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 176,68 Kcal.; Proteínas: 17,91 g; Hidratos de carbono: 9,41 g;
Grasas: 7,15 g;

Comentario nutricional

Es un plato excepcional para personas diabéticas y con enfermedades cardiovasculares. Contiene media ración de hidratos de carbono y al usar un pescado blanco magro, su contenido en lípidos es muy bajo.

Comentario gastronómico

Se podría hacer también con bacalao, lomos de lubina, ... Todos ellos con un aporte calórico muy similar.