

Lubina con verduras

Ingredientes (1 ración):

- 140 g de lubina limpia
- 50 g de pimiento verde
- 50 g de pimiento rojo
- ½ zanahoria
- Un trozo de puerro
- Un trocito de jengibre
- 10 g de mantequilla
- Sal, pimienta



Elaboración:

1. Pelar la zanahoria. Lavar y picar el puerro y las setas.
2. En un envase apto para el microondas, poner la mantequilla y una cucharada de agua. Añadir la zanahoria y el puerro, salpimentar y cocer durante tres minutos a máxima potencia. Remover y añadir las setas. Cocer unos 4 –5 minutos más. Sacar del microondas y mezclar ligeramente.
3. Salpimentar la lubina y añadirla al envase. Disponer el envase de nuevo en el microondas y cocer entre 2'30" - 3 minutos.
4. Comprobar la cocción y servir.



Observaciones y recomendaciones:

En caso de alteración de la función renal, valorar siempre la adecuación de la receta, ya que pueden existir indicaciones añadidas a la alimentación. Se recomienda congelar previamente las verduras ya cortadas y dejarlas en remojo antes de cocerlas. No añadir sal.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
236 kcal	11,8 g	15,3 g	12,8 g

