

# TRUCHA AL HORNO

 | Fácil | 15 min. | 2 raciones | 3,5 €/ración

## INGREDIENTES

- 500 g trucha
- 400 g patatas
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 1 limón
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- Eneldo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra



## ALÉRGENOS



## ELABORACIÓN

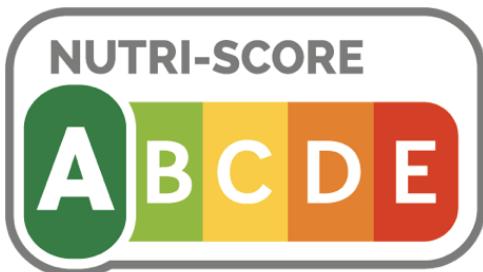
1. Precalentar horno a 180°C.
2. Pelar, lavar y cortar las patatas en rodajas de un centímetro de grosor.
3. Poner las patatas en la base de una fuente de horno con una cucharada de aceite de oliva, salpimentar y meter al horno durante unos 5 minutos.
4. Sacar la fuente del horno y añadir el pimiento a rodajas, un poco de aceite y sal, y meter al horno durante 10 minutos.
5. Sacar la fuente y añadir el tomate a rodajas y hornear otros 5 minutos.
6. Mientras se hornea, hacer unos cortes al pescado en el lomo y le introducir rodajas de limón.
7. Acomodar el pescado encima de la verdura y la patata y regar con un chorrito de aceite, eneldo, los ajos, sal y pimienta.
8. Hornear durante 7 minutos.

**alimentación  
consciente.**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	365 Kcal	30,8 g	7,3 g	12,5 g	2,0 g	29,4 g	5,9 g	1,6 g

## NUTRI-SCORE



## ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Recuerda aprovechar el horno caliente para hacer otro preparado culinario.

## CONSEJOS CONSCIENTES

- La trucha es un pescado azul, rico en omega 3 y proteínas de alto valor biológico.