

# Merluza con Jamón

*Este plato es muy sencillo, ideal para empezar a introducir el pescado sino gusta mucho, ya que el jamón serrano y el tomate disimula mucho el sabor del pescado. Prueba a hacerlo con otros pescados.*

## INGREDIENTES:

- 1 Filete de merluza sin piel ni espinas
- 1 Loncha de jamón serrano sin grasa
- 2 Cucharadas salsa de tomate o tomate "frito" sin azúcares añadidos

1  
Ración

Dietistas y Nutrición  
DNP, S.L.  
www.dietistasynutricion.com



## ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180º
2. Poner una cucharada de tomate frito en la base del recipiente de horno
3. Colocar encima el pescado y sobre éste la otra cucharada de tomate frito.
4. Terminar con la loncha de jamón serrano.
5. Meter en el horno a 180º 5 minutos o hasta que el pescado esté hecho.
6. Servir caliente decorando con un poco de perejil.