

BACALAO A LA PLANCHA CON GUISANTES Y CEBOLLA POCHADA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de bacalao, fresco, crudo [175 g]
- 1 lata pequeña de guisantes en conserva [120 g]
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocina los guisantes al vapor [si los usas naturales]. Pocha la cebolla con aceite y cocina el bacalao a la plancha con sal. Sirve todo junto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [403 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	314 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	35 g	71 %
H. CARBONO	5 g	18 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	92 mg	372 mg	16 %