

**BACALAO A LA PLANCHA CON CEBOLLA POCHADA\*** 1 porción**INGREDIENTES**

- 200 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 80 gramos de cebolla
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- Sal al gusto

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Para pochar la cebolla: cortamos la cebolla en juliana y la ponemos en una sartén con aceite y sal. Remover poco a poco hasta pochar.
- 2º Añadir los lomos de bacalao en una sartén con una cucharadita de aceite, sal y pimienta (al gusto) y los pasamos por ambas caras unos minutos hasta que tomen un tono dorado.
- 3º Servimos en un plato el bacalao junto a la cebolla.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [307 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 86 kcal   | 263 kcal            | 13 %  |
| PROTEÍNA          | 12 g      | 37 g                | 75 %  |
| H. CARBONO        | 1 g       | 4 g                 | 2 %   |
| AZÚCARES          | 0 g       | 0 g                 | 0 %   |
| GRASA             | 4 g       | 11 g                | 16 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 2 g                 | 9 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g       | 1 g                 | 6 %   |
| SODIO             | 2323 mg   | 7131 mg             | 297 % |