María Plaza
Técnico Superior en Dietética

BACALAO VERDURAS Y PATATA RYN

1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 135 gramos de patata, cruda
- 100 gramos de espárrago, verde
- 45 gramos de cebolla
- 35 gramos de zanahoria, cruda
- 55 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pelar y trocear la patata en dados, también la zanahoria cebolla y espárragos, todo a trocitos pequeños
2º Cocinar todas las verduras en una sartén y rehogarlas hasta casi su total cocinado, añadir el bacalao y cubrir con el tomate triturado. Cocinar unos 10m
3º Cocer las patatas a parte en agua con sal.
4º Mezclar todo en la sartén, salpimentar al gusto . Añadir perejil y servir.
5º Mezclar todo en la sartén, salpimentar al gusto . Añadir perejil y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (559 g)	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	389 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	40 g	80 %
H. CARBONO	5 g	29 g	11 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	40 mg	226 mg	9 %