

**BACALAO CON TOMATE RYN** 25 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 205 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 205 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 100 gramos de pimiento rojo, crudo
- 45 gramos de cebolla
- 50 gramos de pimiento verde, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y cortar la cebolla y los pimientos, sofreír con el aceite
- 2º Cuando estén medio sofritos añadir el tomate. Agregar sal al gusto y especias. Dejar que se acaben de cocinar las verduras y añadir el bacalao.
- 3º En 5-7 m estará listo para comer.
- 4º En 5-7 m estará listo para comer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (614 g)	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	340 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	41 g	82 %
H. CARBONO	2 g	14 g	6 %
AZÚCARES	2 g	12 g	13 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	58 mg	354 mg	15 %