

BACALAO CON PIMENTÓN

INGREDIENTES

- 180 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 100 gramos de brécol, crudo
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 1 cucharada de café de pimienta, blanca [3 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el brócoli y cocinar al vapor 8 minutos
- 2º Cuando esté casi hecho, colocar el bacalao encima, espolvorear con pimentón dulce, sal, pimienta y dejar cocinar 5 minutos más
- 3º Servir con un chorrito de AOVE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	5 %
PROTEÍNA	12 g	25 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 %
GRASA	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 %
SODIO	177 mg	7 %