

REVUELTO DE BACALAO CON PEREJIL

 10 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Huevos
- 50 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 0.4 gramos de sal común
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 18 gramos de perejil, fresco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos el aceite en la sartén y ponemos el bacalao para que se vaya cocinando. Batimos los huevos en un plato y añadimos una pizca de sal. Cuando la carne del bacalao empiece a separarse como en lascas, añadimos el perejil y lo rompemos con la cuchara o espátula que usemos. Añadimos el huevo y removemos hasta que esté todo bien cuajado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [207 g]	% DDR
ENERGÍA	154 kcal	320 kcal	16 %
PROTEÍNA	13 g	26 g	53 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	11 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	226 mg	468 mg	20 %