

**BACALAO AL PAPILLOTE CON PATATAS**

1 porción

INGREDIENTES

- 2 porciones individuales de bacalao, fresco, crudo (350 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 100 gramos de calabacín, hervido
- 1 unidad grande de patata, cruda (370 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer una cama con las verduras y la patata en rodajas en un trozo de papel de aluminio (mejor si antes las hemos salteado ligeramente) y poner el bacalao encima con un pizca de aceite de oliva.
- 2º Cerrar el papel de aluminio para que no se salga el jugo.
- 3º Cocinar en el horno durante 15 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (812 g)	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	480 kcal	24 %
PROTEÍNA	7 g	54 g	108 %
H. CARBONO	6 g	45 g	17 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	1 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
SODIO	27 mg	222 mg	9 %