



REVUELTO DE BACALAO

Para una persona

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Huevos
- 50 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 1 cucharada de café de aceite de oliva [2 g]
- Perejil

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. Cuando la carne del bacalao empieza 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 [200 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 128 kcal | 257 kcal | 13 % |
| PROTEÍNA | 13 g | 26 g | 53 % |
| H. CARBONO | 0 g | 1 g | 0 % |
| AZÚCARES | 0 g | 1 g | 1 % |
| GRASA | 8 g | 16 g | 23 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 5 g | 23 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 1 g | 4 % |
| SODIO | 156 mg | 313 mg | 13 % |