



BACALAO CON WOK DE VERDURAS SIN CEBOLLA Y CON PATATA ASADA.

Plato principal

 20 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de zanahoria, cruda [23 g]
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo [80 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [20 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 2 gramos de sal
- 140 gramos de bacalao fresco
- 1 guarnición de patata, hervida [125 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta en juliana toda la verdura.
- 2º Saltea primeramente la zanahoria junto con un poco de aceite de oliva y sal, cuando esté casi lista añade el resto de verduras y saltea hasta que estén listas.
- 3º Prepara a la plancha los filetes de bacalao, con sal y una pizca de pimienta si te gusta. Sirve en un plato la verdura salteada y el bacalao sobre la verdura.
- 4º Las patatas puedes hacerlas primero en micro y después freidora de aire con un flash de aceite, o de bote, o de bolsa en micro o asada de toda la vida en el horno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [400 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	280 kcal	14 %
PROTEÍNA	8 g	31 g	61 %
H. CARBONO	7 g	28 g	11 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	1 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	237 mg	948 mg	39 %