



GUISO DE BACALAO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- Pimentón
- Perejil
- 1 diente de ajo, crudo
- Pimiento verde o rojo [o ambos]
- Cebolla
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 200 gramos de bacalao, fresco, crudo  150 gramos de ternera, solomillo, sin grasa, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para desalar el bacalao, ponerlo en remojo, en agua fría, durante 24 horas, cambiando el agua unas tres veces. Si el bacalao es fresco no es necesario.
- 2º Dejar cocinar a fuego suave hasta que las patatas estén casi cocidas. En ese momento añadir el bacalao desalado y seguir cocinando hasta que los sabores queden bien integrados.
- 3º Una vez tengamos el bacalao en su punto de sal, seguir con la receta. Picar la cebolla, el ajo y el pimiento para sofreírlo todo en una cazuela con un poco de aceite de oliva.
- 4º Cuando el sofrito esté bien pochado, añadir a la cazuela las patatas peladas y cascadas en trozos medianos, el pimentón y el perejil. Rehogar el conjunto con una cuchara de madera y cubrir dos dedos con agua.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [388 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	353 kcal	18 %
PROTEÍNA	10 g	37 g	74 %
H. CARBONO	5 g	20 g	8 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	42 mg	162 mg	7 %