Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

BACALAO AL ESTILO ASIÁTICO

Bacalao al horno con un toque asiático por el jengibre y el sésamo

25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 1 cucharada sopera de salsa de soja (13 g)
- 1/2 cucharada de postre de aceite de sésamo (3 g)
- 1/2 cucharada de postre de jengibre (1 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1/2 cucharada de postre de miel (4 g)
- 1/2 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla (7 g)
- 5 gramos de cilantro picado crudo (1cda de cilantro fresco)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Precalienta el horno a 200 ºC.
2º En un bol pequeño, mezcla la salsa de soja, el aceite de sésamo, el jengibre rallado, el ajo picado y la miel.
3º Coloca los filetes de bacalao en una fuente para hornear y vierte el adobo sobre ellos, asegurándote de que estén bien cubiertos. Espolvorea las semillas de sésamo sobre los filetes.
4º Hornea durante aproximadamente 12-15 minutos, o hasta que el bacalao esté cocinado y se deshaga fácilmente con un tenedor.
5º Decora con cilantro fresco y sirve caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (185 g)	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	208 kcal	10 %
PROTEÍNA	16 g	30 g	59 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	4 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	459 mg	849 mg	35 %