



REVUELTO DE BACALAO (+ PROTE)

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de huevo de gallina, escalfado (130 g)
- 150 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 10 gramos de perejil, fresco

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 empiece 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 (295 g)	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	362 kcal	18 %
PROTEÍNA	15 g	44 g	88 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	128 mg	378 mg	16 %