



BACALAO CON WOK DE VERDURAS (+ PROTE)

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 mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimienta verde, crudo [20 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 2 gramos de sal
- 200 gramos de bacalao fresco

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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [400 g]	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	260 kcal	13 %
PROTEÍNA	11 g	45 g	89 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	271 mg	1082 mg	45 %