



## BACALAO CON WOK DE VERDURAS (BAJO FODMAP) (+ CANTIDAD)

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 sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 2 gramos de sal
- 150 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	87 kcal	350 kcal	17 %
PROTEÍNA	11 g	43 g	86 %
H. CARBONO	1 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	336 mg	1342 mg	56 %