



REVUELTO DE BACALAO (- BACALAO)

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Huevos
- 50 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 (195 g)	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	281 kcal	14 %
PROTEÍNA	13 g	26 g	52 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	10 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	159 mg	310 mg	13 %