



BACALAO CON WOK DE VERDURAS (1P-1G)

Plato principal

🕒 20 minutos

🕒 20 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo (160 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 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 (394 g)	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	258 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	30 g	59 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	3 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	226 mg	889 mg	37 %