



## REVUELTO DE BACALAO (2P-2G)

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 170 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 10 gramos de perejil, fresco
- 3 unidades medianas de huevo de gallina fresco [150 g]

## 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 [335 g]	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	411 kcal	21 %
PROTEÍNA	15 g	50 g	100 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	7 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	98 mg	329 mg	14 %