

**BACALAO CON WOK DE VERDURAS (2P-0,5HC-2G)**

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 mediana de cebolla blanca, cruda (140 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 260 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 2 cucharadas soperas de aceite de coco (18 g)

**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 (634 g)	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	469 kcal	23 %
PROTEÍNA	8 g	52 g	104 %
H. CARBONO	2 g	15 g	6 %
AZÚCARES	2 g	15 g	17 %
GRASA	3 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	16 g	79 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	35 mg	224 mg	9 %