



BACALAO CON WOK DE VERDURAS Y PATATAS [1.5P-2HC-1,5G]

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]
- 150 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [14 g]
- 250 gramos de patata, cruda

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 [770 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	521 kcal	26 %
PROTEÍNA	5 g	37 g	75 %
H. CARBONO	7 g	53 g	21 %
AZÚCARES	2 g	15 g	17 %
GRASA	2 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	40 %
SODIO	24 mg	187 mg	8 %