

BACALAO CON VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de bacalao, fresco, crudo (175 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 100 gramos de calabacín, hervido
- 100 gramos de calabaza, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer una cama con las verduras en un trozo de papel de aluminio (mejor si antes las hemos salteado ligeramente) y poner el bacalao encima con un pizca de aceite de oliva.
- 2º Cerrar el papel de aluminio para que no se salga el jugo.
- 3º Cocinar en el horno durante 15 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (356 g)	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	220 kcal	11 %
PROTEÍNA	8 g	29 g	58 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	30 mg	105 mg	4 %