



BACALAO CON JUDIAS VERDES

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de bacalao, fresco, al horno (175 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva (2 g)
- 200 gramos de judía verde, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Esta receta se puede realizar al horno, o a la plancha e incluso papillote

2º Esta receta se puede realizar al horno, o a la plancha e incluso papillote

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (350 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	230 kcal	11 %
PROTEÍNA	11 g	37 g	75 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
SODIO	92 mg	322 mg	13 %