



REVUELTO DE BACALAO

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Huevos
- 50 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 1 cucharada de café de aceite de oliva [2 g]
- Perejil

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 [200 g]	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	257 kcal	13 %
PROTEÍNA	13 g	26 g	53 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	156 mg	313 mg	13 %