



BACALAO AL PAPILLOTE CON VERDURA Y PATATA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de bacalao, fresco, crudo (175 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1 unidad pequeña de patata, cruda (110 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer una cama con las verduras y la patata en rodajas 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 (351 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 75 kcal | 262 kcal | 13 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 30 g | 60 % |
| H. CARBONO | 5 g | 18 g | 7 % |
| AZÚCARES | 1 g | 5 g | 6 % |
| GRASA | 2 g | 7 g | 10 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 4 g | 14 % |
| SODIO | 35 mg | 124 mg | 5 % |