



BACALAO CON ESPINACAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de bacalao, fresco, crudo [175 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 ración individual de espinaca, hervida [250 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º rehogar el ajo en láminas y el bacalao en la misma sartén. Reservar
- 2º Saltear las espinacas en la misma sartén y usarlas como guarnición

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (352 g)	% DDR
ENERGÍA	49 kcal	172 kcal	9 %
PROTEÍNA	7 g	26 g	52 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	49 mg	172 mg	7 %