Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

BACALAO CON WOK DE VERDURAS

Plato principal

20 minutos
20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de zanahoria, cruda (23 g)
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo (80 g)
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (35 g)
- 1/4 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (20 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 2 gramos de sal
- 120 gramos de bacalao fresco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Corta en juliana toda la verdura.

2º Saltea primeramente la zanahoria junto con un poco de aceite de oliva y sal, cuando esté casi lista añade el resto de verduras y saltea hasta que estén listas.

3º Prepara a la plancha los filetes de bacalao, con sal y una pizca de pimienta si te gusta. Sirve en un plato la verdura salteada y el bacalao sobre la verdura.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (400 g)	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	238 kcal	12 %
PROTEÍNA	9 g	36 g	73 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	339 mg	1355 mg	56 %