



GUISO DE BACALAO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 unidad grande de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 porción individual de bacalao, fresco, crudo [175 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para desalar el bacalao, ponerlo en remojo, en agua fría, durante 24 horas, cambiando el agua unas tres veces. Si el bacalao es fresco no es necesario.
- 2º Dejar cocinar a fuego suave hasta que las patatas estén casi cocidas. En ese momento añadir el bacalao desalado y seguir cocinando hasta que los sabores queden bien integrados.
- 3º Una vez tengamos el bacalao en su punto de sal, seguir con la receta. Picar la cebolla, el ajo y el pimiento para sofreírlo todo en una cazuela con un poco de aceite de oliva.
- 4º Cuando el sofrito esté bien pochado, añadir a la cazuela las patatas peladas y cascadas en trozos medianos, el pimentón y el perejil. Rehogar el conjunto con una cuchara de madera y cubrir dos dedos con agua.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [446 g]	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	317 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	66 %
H. CARBONO	7 g	33 g	13 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	31 mg	140 mg	6 %