



BACALAO EN SALSA DE TOMATE Y GUISANTES

 10 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de bacalao, fresco, crudo (175 g)
- 1/2 lata de tomate natural triturado en conserva o dos tomates triturados
- 1 lata pequeña de guisantes en conserva (120 g)
- Ajo en polvo al gusto
- Pimienta en polvo al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar una sartén bien caliente untada en AOVE y dorar un poco los filetes de bacalao.
- 2º Cuando el pescado comience a soltar agua y cobrar aspecto blanco añadiremos la lata de tomate y los guisantes.
- 3º Añadiremos las especias al gusto. Un toque de cebolla en polvo mejorará sus sabores.
- 4º Dejaremos a fuego medio-alto hasta que se consuma el agua del pescado y tomate.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (397 g)	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	194 kcal	10 %
PROTEÍNA	9 g	29 g	58 %
H. CARBONO	5 g	15 g	6 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	136 mg	432 mg	18 %