



ARROZ CON BACALAO Y PISTO DE VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- Filete de Bacalao [120-150gr]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 4 cucharadas soperas de arroz integral, hervido [80 g] o 2 puñados, mano cerrada de arroz integral, crudo [46 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner el aceite en una sartén y sofreír el calabacín y la cebolla hasta que estén transparentes.
- 2º Añadir los tomates en dados pequeños y sofreír durante 15 minutos.
- 3º Incorporar el bacalao y terminar de cocinar al gusto y remover.
- 4º Acompañar con el arroz hervido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [513 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	443 kcal	22 %
PROTEÍNA	11 g	56 g	111 %
H. CARBONO	7 g	36 g	14 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	124 mg	637 mg	27 %