

PISTO CON BACALAO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 porción individual de bacalao, salado, remojado, hervido [175 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [18 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 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 sofrir durante 15 minutos.
- 3º Incorporar el bacalao y terminar de cocinar al gusto y remover.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [590 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	390 kcal	19 %
PROTEÍNA	8 g	47 g	94 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	3 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	92 mg	542 mg	23 %