



PISTO DE BACALAO Y CALABACÍN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 porción individual de bacalao, salado, remojado, hervido [175 g]
- 2 cucharas 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]
- 2 puñados manos cerradas de arroz integral, crudo [46 g] o 4 cucharas soperas de arroz integral, hervido [80 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.
- 4º Acompañar con el arroz hervido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (653 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 77 kcal | 504 kcal | 25 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 50 g | 100 % |
| H. CARBONO | 5 g | 33 g | 13 % |
| AZÚCARES | 2 g | 11 g | 12 % |
| GRASA | 3 g | 18 g | 26 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 3 g | 14 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 5 g | 21 % |
| SODIO | 85 mg | 553 mg | 23 % |