



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 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)
- 2 puñados, mano cerrada de arroz integral, crudo (46 g) o 4 cucharadas 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 %