Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES

Bacalao con tomate

4 raciones · 224 kcal

Ingredientes

- Bacalao
- **1 lata** de tomate triturado
- Un par de cucharadas de concentrado de tomate
- Una cucharadita de sal
- Una cucharadita de azúcar
- Dos hojas de laurel
- Un chorrito de aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	**28 g**
Grasas	**8,8 g**
Hidratos	**7 g**
Fibra	**1,4 g**

Elaboración

1. Corta y pocha todas las verduras con un chorrito de aceite de oliva
2. Una vez listas, añade tomate triturado, sal, una cucharadita de azúcar y dos hojas de laurel
3. Deja que reduzca la salsa o añade un par de cucharadas de concentrado de tomate
4. Añade el bacalao cuando la salsa esté hirviendo
5. Retíralo del fuego

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga