



Tortilla de bacalao y ajos tiernos

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 400g de bacalao
- 6 huevos
- 50g de salsa "xató"
- 100g de ajos tiernos
- 150g de escarola
- 2 cucharadas de aceite de oliva



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal

Información nutricional per ración

Energía	295 Kcal
Hidratos de Carbono	6,8 g
de los cuales azúcares	6,2 g
Proteínas	29,6 g
Grasas	15,9 g
de las cuales saturadas	3,5 g
de las cuales monoinsaturadas	7,6 g
de las cuales poliinsaturadas	2,5 g
Fibra dietética	1,5 g



Elaboración

- Cocer ligeramente el bacalao al microondas 2 minutos a potencia media.
- Limpiar los ajos y cortarlos a rodajas finas quitando la parte de las hojas.
- En una sartén antiadherente con dos cucharadas de aceite de oliva, dorar los ajos.
- A continuación, añadir el bacalao desmigado sin piel ni espinas, mezclar todo y añadir los huevos batidos.
- Darle la vuelta a la tortilla y dorar por el otro lado.
- Acompañar la tortilla con escarola aliñada con la salsa "xató".



Características nutricionales:

La escarola es una lechuga bastante nutritiva al ser rica en carotenos y vitaminas A y B9. Por otra parte, el ajo, aunque se consume en bajas cantidades, es un protector del sistema cardiovascular.



Nuestro consejo:

La salsa de "xató" pertenece a la familia del romesco y los ingredientes más característicos son los frutos secos y las ñoras, un tipo de pimiento seco parecido al pimiento choricero.

