

## BUÑUELOS DE BACALAO



| Fácil



| 30 min.



| 3 raciones



| 1,50 €/ración

### INGREDIENTES

- 200 g bacalao fresco
- 1 cebolleta
- 2 dientes ajo
- 1 huevo
- 1 c.c cebollino picado
- 100 g harina integral
- 1,5 l agua
- 1 c.c levadura química
- Perejil fresco
- Aceite de girasol para freír



Foto: pexels

### ALÉRGENOS



CONTIENE  
GLUTEN



HUEVOS



PESCADO

### ELABORACIÓN

1. Desmenuzar el bacalao y reservar en un cuenco.
2. Picar la cebolleta, perejil y los ajos y añadir al bacalao.
3. Batir el huevo, añadir el agua y el cebollino picado. Mezclar hasta que quede una mezcla homogénea. Añadir la harina y levadura, mezclar bien.
4. Añadir la mezcla de bacalao. Mezclar.
5. Calentar el aceite en una sartén, con la ayuda de 2 cucharas, poner porciones de la masa y freír hasta que estén doradas. Al sacarlas poner en papel absorbente para el aceite sobrante.
6. Servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	<b>energía</b> 448 Kcal	<b>hidratos de carbono</b> 43 g	<b>azúcares</b> 22,2 g	<b>Grasas</b> 20,3 g	<b>grasas saturadas</b> 2,7 g	<b>Proteínas</b> 20 g	<b>Fibra</b> 5,2 g	<b>Sal</b> 1,9 g
---	----------------------------	------------------------------------	---------------------------	-------------------------	----------------------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes utilizar otro pescado, como merluza, que te haya sobrado de otra receta.

## CONSEJOS CONSCIENTES

- El bacalao es un pescado rico en vitaminas y minerales y proteínas de alto valor biológico.