



| 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	energía 448 Kcal	hidratos de carbono 43 g	azúcares 22,2 g	Grasas 20,3 g	grasas saturadas 2,7 g	Proteínas 20 g	Fibra 5,2 g	Sal 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.