



BRANDADA CON PAN INTEGRAL TOSTADO Y HUEVOS REVUELTOS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 320 g de bacalao desmigado
- 20 g de harina
- 100 ml de nata líquida
- 200 ml de leche
- aceite de oliva
- 4 unidades de huevo
- 120 g de pan integral
- sal

LA PREPARACIÓN

- Poner bajo el grifo el bacalao desmigado unos 10 minutos, para desalarlo.
- Cocer en agua fría. Cuando comience a hervir, retirar del fuego, escurrir bien y triturar.
- Preparar la bechamel, poniendo el aceite en una sartén, la harina y la leche, sin dejar de remover para evitar que se formen grumos. Salar.
- Añadir el bacalao a la bechamel y mezclar.
- En el momento de servir, añadir la nata y calentar.
- Preparar un revuelto con los huevos.
- Servir en platos individuales, los huevos revueltos, con una porción de brandada.
- Acompañar con unas tostadas de



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 18.8 g	Grasas 18.3 g
Kcal 483	Proteínas 59.5 g

pan integral.